زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (11) ساڵی (3) کانونی دووەم 2002 بەفرانبار 2701ی کوردی Issue No(11) January 2002

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

بوونی سێ کۆلیژی پزیشکی لە کوردستاندا بەیەکێك لە هەرە دەستکەوتە مەزنەکانی گەلەکەمان دادەنرێت، کە ساڵانە ژمارەیەکی باش پزیشکی شارەزا پێشکەش بەگەل و نیشتمانەکەمان دەکەن

بەڵام ئەوەی جێی داخە، ئەم پزیشکە لاوانە، پاش ئەوەی ماوەی یاسایی خۆیان لە نەخۆشخانەو لادێکاندا تەواو دەکەن، هەست دەکەن بنمیچێکی ڕەقی ئەستور لەسەر سەریان دانراوە، کە ناتوانن بەرزببنەوەو قۆناغەکانی ئایندەی پزیشکی و پسپۆڕی خۆیان تەواو بکەن چونکە بواری خوێندنی باڵا لە کۆلیژە پزیشکیەکانماندا زۆر تەسکەو ساڵانە لە چەند خوێندکارێکی هەرە کەم کە بە ژمارەی پەنجەی دەست دەژمێرێن وەرناگیرێن. لە کاتێکدا بواری پزیشکی زۆر فراوانەو نابێت لەم ڕۆژگارە پڕ لە گۆڕانەدا پزیشك لە بوارێکدا پسپۆڕی نەبێت، ئەمەش وای کردوە کە ژمارەیەکی زۆری ئەو خوێندکارانەی کۆلیژی پزیشکی تەواو دەکەن، لە وڵات دەربچن و ڕێگا نایاساییە پڕ مەترسیەکان بگرنە بەر بەرەو هەندەران بەدوای تەواوکردنی پسپۆڕیاندا وێڵ بن، و ئەنجامیش نەهاتنەوەو زیان گەیاندنێکی زۆر بەو نیشتمانەی هەموو ئاواتێکی پێگەیاندنیان بوە، لەم پێناوەدا پارەو ئەرکێکی زۆریان تیادا خەرج کراوە سەرەڕای پێویستی زۆرمان پێیان.

بۆیە کاتی ئەوە هاتوە هەموو بەرپرسانی زانکۆو کۆلیژەکانی پزیشکی و وەزارەتی خوێندنی باڵا، بەزوترین کات نەخشەیەکی سەرتاسەری بۆ ئەم مەبەستە دارێژن بەپێی پلانێکی ورد دەرگای خوێندی باڵای پزیشکی و پسپۆڕایەتیان لەبەردەمدا بکەنەوە با چیتر نە ئەوان سەرگەردان و نە کوردستانیش بێ ئەوان بێت.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەرییەوە هەیە

پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ئاونیشان:

سلێمانی - فولکەی یەکگرتن - گۆڤاری زانستی سەردەم

ت / 2122162

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ئاسۆ سعید حەمەخان

هەڵەچنی چاپ : نوخشە محمد تۆفیق

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی بەرگ: ئۆفسێتی تیشك

نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

سەنتەری سلێمانی

Tel: 001 212 896 3304

Fax: 001 212 896 3305

ئینتەرنێت:

www.sardam.org

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisadam@hotmail.com

نرخی (20) دینارە

لەم ژمارەیەدا

هەروەها 50 هەواڵی زانستیش بخوێنەرەوە

نەخۆشی سایکۆسۆمانی

Psychosomatic Disease

نوسینی: دکتۆر محمد جزا نوری قەرەداخی
پسپۆری گوێ و لووت و قورگ

نەخۆشی سایکۆسۆماتی

(ئەو خەفەتەی کە فرمێسکی چاو دەری نابڕێت هەناو دەهێنێتە گریان)

ووتەی شارەزایەکی ئەم نەخۆشیە

دوور نیە ئەمە جوانترین وەسف بێت لەم بارەیەوە وترابێت کە تەنها چەند ووشەیەك توانیویەتی کۆمەڵە ئاڵۆزیی‌یەکی لەشی مرۆڤ بکات بە چەپکێك و بیخاتە ناو چوار چێوەیەکی دەروونیەوە.

لە گفت و گۆی ڕۆژانەدا (دکتۆر لەگەڵ نەخۆش) چەند نمونەیەك ئەخەمە بەرچاوتان بۆ ئەوەی باسەکەمان ڕوونتربێت.

نمونەی‌یەك:

1-دکتۆر-فەرمو باسی نەخۆشیەکەتم بۆ بکە.

نەخۆش- دکتۆر گیان ماوەیە کە زۆر نەخۆشم و هەست دەکەم ناو قورگم توند دەبێت هەروەك یەکێك دەستی خستبێتە بینم.

دکتۆر-ئەی خواردنت بۆ ئەخورێت.

نەخۆش- هەروەك پارووییەك وەستابێت لەناو قورگمدا و بۆم قووت ناچێت. یان هەر وەك ... ە گۆشتێك بەری قورگی گرتبم. نایەڵێت نان بخۆم و هەناسەم توندە. و کە پەنجەم ئەبەمە ناو قورگم بەر ئەو پارچەگۆشتە دەکەوێت و لەئاوێنەشدا دەیبینم

نمونەی دووەم:

دکتۆر-فەرموو بۆم باس بکە. لەوە دەکات هەناسەت توند بێت.

نەخۆش- کاك دکتۆر هەناسەم زۆر توندە، هەرچەندە هەمووکات وانیم بەڵام ئەڵێیت بەرداشێك خراوەتە سەر سنگم (هەر لەوکاتەدا نەخۆش هەناسەیەکی قووڵ هەڵ دەکێشێت) هەر چەندە ڕۆژانە هەڵسووڕێم عەلەمم تیانیە بەڵام هەر کە دانیشتم سەرسنگم قورس دەبێت و هەناسە بەگرانی هەڵدەکێشم.

یان نەخۆش دەڵێت لەپڕ هەناسەم سوار دەبێت و دڵم پەلەپەل دەکات و لەپەل و پۆ دەکەوم بەجۆرێك کە تەنگە نەفەس دەبم وەخەریکە بمرم.

نمونەی سێهەم:

دکتۆر-خۆزگە بەقسەم بکەیت تۆزێك قەڵەویت، خۆت دابەزێنە.

نەخۆش- دکتۆرگیان زۆر حەزدەکەم بەلام بلێم چی بەخەفەت قەلەو دەبم رۆژانە چەندەها باسی ئاوا بۆ دکتۆر دەکرێت کە نەخۆش باسی ئالۆزی لەشی خۆی دەکات.

باشە ئایا چەند لەم نەخۆشیانە نەخۆشی (ئەندامی) پێ دەوترێت (Organic Disease) و چەندی دیکەیان نەخۆشی بەناوی (Pschosomatic Disease) (سایکو سۆماتی) یان پێ دەلێن.

نەخۆشی سایکۆسۆماتی چیە؟

ئەمە جۆرێك لە نەخۆشی‌یە کە زۆربەی ئەندامو ئامێری لەشی مرۆڤ دەگرێتەوە لە ئەنجامی ئالۆزی دەروون، کە دەبێتە هۆی ئالۆزی ئەو ئەندامانە بەجۆرێك کە جۆرەها نیشانەی نەخۆشی تیادا دەردەکەوێت. بەلام لەهەمان کاتدا ئەمە نەخۆشی هەوکردن نیە بەهۆی میکرۆبەوە وەکو هەوکردنی ئالو یان گرانەتا، نەوەك نەخۆشی شێر پەنجە بێت کە نەخۆشەکە بهازنێت. ئەم جۆرە نەخۆشیانە دەری دەخەن کە تاچ رادەیەك دەروون دەستی بالای بەسەر کارکردنی مێشکەوە هەیە بەجۆرێك کە ئارامی لێ هەلگرێت لەم رێگایەوە بۆی هەیە کە هەموو ئەندامەکانی لەش لەکاری ئاسایی خۆیەوە بکات بە کارێکی ئالۆز.

ئەم نەخۆشیە زۆر لەناو مرۆڤداو زۆر بلاوو زۆر گرنگە بەهۆی ئالۆزکردنی ئەندامی لەشەوە بە جۆرێك کە رێکخراوی (WHO)ی نێو دەولەتی لیژنە یەکی تایبەتی داناوە بۆ توێژینەوەی هەموو ئەو نەخۆشیانەی کەدا دەنرێن بە (نەخۆشی سایکۆسۆماتی).

نەخۆشی سایکۆسۆماتی چۆن تێ دەگەین؛

ئەم نەخۆشیە بەچەند جۆرێك دێتە بەرچاوی دکتۆر.

نەخۆش کۆمەلێك لەنیشانەی نەخۆشی دەخاتە بەرچاوی دکتۆر بەلام بەبێ ئەوەی کە هیچ بەلگەیەك بۆ بوونی ئەو نەخۆشیە لەو ئەندامەدا هەبێت وە بەبێ ئەوەی کاری ئەو ئەندامە بە هیچ جۆرێك شێواو بێت.

دوور نیە رێژەی 30٪ (سی دەر سەد) لەژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە رۆژانە سەردانی دکتۆر دەکەن لەم جۆرەبن لەمانە وەکو نەخۆشی هستیریا (Hysteria) یان نەخۆشی واهمە (وەسواسی)

2- هەندێك نەخۆشی دی هەیە کە کاری ئەو ئەندامە لەلەشی مرۆڤدا گۆرانکاری بەسەردا دێت وەك دلە کوتێ و دەم ووشك بوونو لەرزینی دەستو کرژبوونی گەدە، کە بەجۆرێك گۆرانکاری هەمیشەیی لەسەر ئەو ئەندامە نابینرێت، بەلکو هەموو گۆرانکاریەکان کاتین وەك نەخۆشی دلەراوکێ و خەمۆکی.

3-بەلام هەندێك نەخۆشی (ئەندامی) کۆ ئەندامی لەش هەیە کە نەخۆشەکە نارەحەتی خۆی دەردەبرێت زۆرتر لەوەی کە لە راستیدا وابێت لەبەر ئەوەی کە چەند هۆیەکی دەرونی بەشداری تیادا دەکەنو لەنارەحەتیەکەی نەخۆش زیاد دەکەن وەکو نەخۆشی (هیستیریا)و دلەراوکێ.

4-هەندێك نەخۆش هەن کە سەرتاپا نەخۆشی (ئەندامین). بەلام ئالۆز بوونی باری دەروونی نەخۆشەکە زۆر کاریگەر تر دەبێت بۆ دروست کردنی ئەو نەخۆشیە هەروەها بۆ چارەسەرکردنی. و نمونە بۆ ئەم نەخۆشیانە (بەرهەنگ- تەنگەنەفەسی- Asthma) و هەستداریەتی حساسیەت (Allergy). قرحەی دوانزە گرێ کە باری سۆزو دەروونی لە نەخۆشدا زۆر کاریگەرن بۆ توندو تیژی ئەم نەخۆشیانە:

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە نەخۆشی (سایکۆ سۆماتی) هەر دووبارەی کۆئەندامی لەشو باری سۆزو دەروونی بەجۆرێك تێهەلکێشو ئالۆزکردوە کە هەندێك جار لەلایەن دکتۆرەوە زۆر ئیشێکی گرانە کەبتوانێت ئەم جۆرە نەخۆشیە جیا بکاتەوە لە نەخۆشی (ئەندامی).

لێرەدا پرسیارێك دێتە کایەوە ئەوەیە کە ئایا تێکچوونی باری سۆزو دەروون ئەوەندە کاریگەرە کە بتوانێت بەجۆرێك ئەو ئەندامە تێك بدات لە مرۆڤدا کە گۆرانکاری لەشێوەو هەلسوکەوتی دابکات کە دواتر نەتوانێت کاری خۆی ئەنجام بدات؟ ئایا هۆکاری بۆ ماوەیی چەند رۆلی هەیە بۆ دروست بوونی ئەم نەخۆشیە؟. بەلام دواتر روون دەبێتەوە کە ئەم نەخۆشیە لەئەنجامی کۆبوونەوەی هۆکاری دەروونیو سۆزو پێکهاتنو ژینگەوە دروست دەبێت هەروەها ئەو رووداوانەی کە ئەو نەخۆشە لەژیانیدا بەسەری هاتون. هەموو ئەم هۆکارانە کۆ دەبنەوە بۆ دروست بوونی ئەم نەخۆشیە کە هەر نەخۆشێك بەشێوەیەکی جیاواز لە نەخۆشێکی دی نیشانەکانی لێ دەر دەکەوێت.

دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشیانە؛

هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە پێکهاتی تێهەلکێشانی باری دەروونیو لەشی مرۆڤن، بەلام زۆربەی نەخۆشیەکان تەنها بیر

لە تێکچونی لەش دەکەنەوە کە هەندێك جار دکتۆر زۆر بەگرانی دەگاتە ئەنجامی نەخۆشیەکە. بەڵام ئەوەی ئاشکرایە کە ئەگەر باری دەروونی نەخۆشەکە ئاڵۆزتربێت ئەوا ئاسانتر نەخۆشیەکە دەدۆزرێتەوە وە بەپێچەوانەوە هەتا باری دەروونی نەخۆشەکە شاراوە تر بێت گەیشتن بەئەنجام گرانتر دەبێت.

لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە نەخۆشی (سایکلۆسۆماتی) بەجۆرێك زۆر قورس و ئاڵۆز دەبینرێت لەروانینێکی پزیشکیەوە، لێرەدا پرسیارێك دێتە پێشەوە.

ئایا تێکچونی باری دەروونی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری هەمیشەیی لە ئەندامی لەشی مرۆڤدا؟ ئەمەش پرسیارێکی دیکەی بەدوادا دێت، بۆچی (تێکچوونی باری دەروونی) گۆڕانکاری ئەندامی لەهەندێك کەسدا دەکات و لە هەندێك کەسی دیکەدا ناکات. نەوەك هەر ئەوە لەیەك تاکە کەسدا لە هەندێك ئەندامادەیکات و لە هەندێك ئەندامی دیکەدا نایکات.

دوور نیە لە سەرەتای دروست بوونی ئەم نەخۆشیەوە تێکچوونی دەروونی ببێتە هۆی تێکچوونی کاری سروشتی ئەندامێکی لەش و ئەمەش کە ماوەیەك بەم جۆرە مایەوە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە (خانەکان یا شانەکانی) ئەو ئەندامەداو تا ئەم ئاڵۆزیە دەروونیە بەردەوام بێت تێکچوونی ئەو ئەندامە زۆرتر دەبێت، بەجۆرێك کەپاش ماوەیەکی دوورودرێژ گۆڕانکاری هەمیشەیی و سەرەکی بەسەر ئەو ئەندامەدا دێت کە دواتر بەردەوام بەم جۆرە دەمێنێتەوە. دوور نیە هۆی بۆماوەیی بۆ دروست بوونی نەخۆشی (سایکۆسوماتی) رۆڵی هەبێت بۆ پەیدا بوونی ئەم نەخۆشیە لە مرۆڤێکدا بەڵام نەك لە مرۆڤێکی دیداو لە ئەندامێکی لەش داو نەك لە ئەندامێکی دیکەدا لەهەمان مرۆڤدا.

بەڵام دیسان لەو بارەیەوە زۆر لە زانایانی ئەم بوارە بەپێچەوانەی هۆی بۆماوەیی بیری لێ دەکەنەوە دەڵێن کەهۆکاری ئەم نەخۆشیە پێکهاتوە لە چەندەها هۆکاری تێهەڵکێشی دی کە ئیشی تیادا دەکەن بۆ دروست بوونی ئەم نەخۆشیە کە لەکام ئەندامی لەشدا دروست ببێت و لەکام ئەندامی دیکەدا دروست نەبێت. لەم هۆکارانە چۆنیەتی مل ملانێی دەروونی و کێشە سۆزداریەکانی مرۆڤ و ئەم هۆکارانە بە جۆرێك تێکەڵاو دەبن کە نەخۆشی (سایکۆسۆماتی) لە ئەنجامیدا دروست دەبێت. بەڵام دیسان هەندێك هۆکاری دی هەن بۆ بەشداری لە دروست بوونی ئەم نەخۆشیە وەك:

1-هۆکاری بۆماوەیی بایۆلۆژی.

2- هۆکاری بۆماوەیی دەروونی.

3-پێکهاتەی جەستەی ئەو مرۆڤە

4-ژینگە (دەوروپشتی) مرۆڤ

5-ئەو رووداوانەی کە مرۆڤ لەژیانیدا بەسەری دێت وە ئەو کێشانەی پێوەی دەتلێتەوە. ئەم هۆیانە هەموی بەیەکەوە بڕیار دەدەن بۆ چۆنیەتی دروست بوونی ئەو نەخۆشیە بەو توندو تیژیەی کە هەیەتی لەو مرۆڤەداو لەو ئەندامەدا کە تیایدا دروست دەبێت.

دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشیە:

ئەو گۆڕانکاریانەی کە ڕوو دەدەن لەسەر ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ بەهۆی کێشەی دەروونیەوە زۆرن، و بەچەند شێوەیەك دەبینرێت کە بۆیان هەیە زۆر توندو تیژبن و یان هێمن و لەسەر خۆبن.

ئەوەی شایانی باسە زۆر لەنیشانەکانی ئەم نەخۆشیە هەر وەك لەنیشانەکانی نەخۆشی (ئەندامی) (Somatic)و دەروونی (Psycho).

زۆر جار وا لەدکتۆر دەکات کە زۆر گران بێت بەلایەوە ئەم دوو جۆرە نەخۆشیانە لەیەك جیا بکاتەوە، و هەر ئەم لەیەك چوونەشە کە زۆر نەخۆش بەهەڵەدا دەبات کە گوایە نەخۆشیەکی (دەروونی) نیەو نەخۆشیەکەی (ئەندامی)یە واتە (ئۆرگانیك organicیان somatic)ە. وە بە هەمان شێوە هەندێك جار پزیشك بەئاسانی دەکەوێتە هەڵەوە بۆ دۆزینەوەی جۆری نەخۆشیەکەی، بەتایبەتی زۆر لەنەخۆشی دەروونی زۆر کات لێیان دەبێت بە نەخۆشی (ئەندامی)،

هەندێك جاری دی نەخۆشییەكە (دەروونییە) بەڵام هەموونیشانەكانی زۆر دوورن لەشێوازی باری دەروونییەوە. دیسان هەندێك كاتی دی ئەو نەخۆشیە ئەندامیە بەجۆرێك باری دەروونی تیادا زاڵ دەبێت بەسەر هۆش‌و گۆشی نەخۆشەكەدا كە پزیشك تەنها بارە دەروونیەكەی لێوە دەبینێت.

هەندێك جار بارە دەروونیەكە بەتەواوی كێشە ئەندامیەكە سەخت دەكات وە بەهەمان شێوە هەندێك گرفتی ئەندامی باری دەروونی مرۆڤە نەخۆشەكە دەهاژێنن. (بەكورتی بۆ ئەوەی سەرتان لێ نەشێوێت دەتوانین بڵێین كە هەردوو باری دەروونی‌و ئەندامی هەریەك دەتوانێت باری ئەوی دی سەخت بكات‌و دەردەكە گرانتربێت) كەواتە دەبێت بەووردی جیاوازی بكەین لەنێوان كام نیشانەی نەخۆشی دەروونییە وەكامیان ئەندامیە.

بەڵام لەهەمانكاتدا هەندێك بنچینەو بنەما هەیە كە پزیشك لەسەری دەڕوات بۆ جیاكردنەوەی ئەم دوو جۆرە نەخۆشیە كە لەنیشانەكانیاندا زۆر لەیەك دەچن بەڵام زۆر جیاوازن لە كرداریان داو ئەمەش یەكێكە لەو بوارانەی كە شارەزایی‌و زانایی دكتۆری تیادا دەردەكەوێت واتە (هەتا پزیشك شارەزاتربێت لەبواری ئیشەكەیدا ئەوا نەخۆشەكە كەمتر دەتوانێت پزیشكەكە بخاتە هەڵە كردنەوە)، بەهەرحاڵ هەندێك بنەما هەیە كە دكتۆر لەكاتی بینینی ئەم جۆرە نەخۆشانەدا لەسەری دەڕوات:

1-وورد بینی پزیشك لە هەڵسوكەوتی نەخۆشەكەدا، لەكاتی هاتنە ژوورەوەی بۆ لای دكتۆر تاكاتی بەجێ هێشتنی.

(لە هەندێك نەخۆش دا زۆر باری دەروونی لای دكتۆرەكە روون دەبێتەوە)

2-ئایا تێكچونی جەستەی نەخۆشەكە هەركات لەگەڵ تێكچونی باری دەرونیدایەو ئایا هەڵدانەوەی نەخۆشیەكەی لەگەڵ گورانكاری دەروونی‌و سۆزو تێكچونی باری ژیانیایە.

3-بەو ڕادە زۆرەی كە نەخۆشەكە لەبارەی نەخۆشیەكەیەوە دەدوێت بەو رادەیە نیشانەكانی ئەو نەخۆشیە نابینرێت لەلایەن دكتۆرەوە دوای لێنۆڕینی نەخۆشەكە (واتە نەخۆشەكە زۆر لەوە زیاتر باسی نارەحەتیەكەی دەكات وەك لەوەی پێوەی دیارە)

4-پاش پشكنینی نەخۆشەكەو چونە ناو بنج‌و بناوانیەوە پزیشك هیچ بەڵگەیەكی وەهایی دەستگیر نابێت بۆ سەپاندنی نەخۆشیەكی ئەندامی.

5-دوای بەكارهێنانی دەرمان‌و چارەسەر بۆ نەخۆشی ئەندامی لەكاتی ئەم نەخۆشیەدا دواتر دەردەكەوێت كەنارەحەتی نەخۆشەكە بەردەوام دەبێت.

6-چارەسەركردنی باری دەروونی نەخۆشەكە دەبێتە هۆی بەرەو باش بوونی باری گیان‌و جەستەی ئەو نەخۆشە.

لەگەڵ ئەم خاڵانەی باس كران. دیسان پزیشك هەندێك جار دەكەوێتە هەڵەوە بۆ دۆزینەوەی جۆری نەخۆشیەكەی ئەگەر دەروونی بێت یان جەستەیی.

شێوەكانی نەخۆشی (سایكۆسۆماتیك)

لەبەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە دوولایەنی سەرەكی (دەروون‌و لەش) لەیەك دەدات بەڕێژەی كەم‌و زۆر لەمیان‌و لەویان‌و لەهەر نەخۆشیێكدا بەجۆرێك‌و لەهەر كاتێكدا بەڕێژەیەك‌و لەبەر ئەم تێكەڵاو بوونە. لەهەردوو دەروون‌و لەش دا زۆرجار دەست نیشان كردنی جۆری نەخۆشیەكە ئاسان نابێت. كەواتە لەوانەیە ئەم جۆرە نەخۆشیانە بەشێوەیەك لەم شێوانەی خوارەوە ببینرێت:

1-هەندێك جار ناسازی لەش نیشانەیەك دەبێت لەگرفتێكی دەروونی‌و بەبێ ئەوەی هیچ گۆڕانێكی فیسیۆلۆژی لەلەشدا رووبدات وەكو لە نەخۆشی (هیستریا).

2-پەیدا بوونی هەندێك ناسازی لەش‌و نەخۆش كەوتن بەڵام چەند هۆیەكی دەروونی هاندەر دەبێت بۆ توش بوون بەم نەخۆشیە. وەكو هەندێك نەخۆشی كە زۆرقاڵ بوونی مێشك یەكێكە لە هۆكاری دروست بوونی نەخۆشیەكە وەكو (سنگە كوژێ).

3-یان بەهۆی بوونی هەندێك نەخۆشیەوە (نەخۆشی ئەندامی) كە نەخۆش زۆر مێشكی خۆی پێوە هیلاك دەكات‌و بەو هۆیەوە نەخۆشیە سەرەكیەكە. كاریگەرتر دەبێت بۆ سەرلەشی مرۆڤەكەو زۆرتر ناڕەحەتی دەكات.

4-بەڵام هەندێك نەخۆشی دی هەن كەباری دەروونی كارێكی سەرەكی دەكاتە سەر توندو تیژی نەخۆشیەكە وەكو نەخۆشی هەستداریەتی (حساسیەت -Mllevgy) و (بەرهەنگ-Asthma)و (قرحەی گەدە-Peptic Ulcer) بە جۆرێك پزیشكی چارەسەر هەمووكات پرسیارێك دووبارە

دەكاتەوە لە نەخۆشەكە ئەو پرسیارەش (ئایا باری دەروونیت چۆنە.؟)

5-لە كۆتاییدا هەندێك ناسازی لەش دروست دەبێت لە ئەنجامی ناسازی دەروونی درێژ خایەنەوە. بەجۆرێك هەندێك جار دەبێتە هۆی گۆڕانكاری هەمیشەیی لە ئەندامی لەشی مرۆڤدا. بەم جۆرە بۆمان دەردەكەوێت كە چۆن باری دەروونی هۆكارێكی گەورەیە بۆسەر هەموو ئەندامەكانی لەش‌و هەروەها نەخۆشیەكانی لەش و ئایا تا چ رادەیەك باری دەروونی مرۆڤ دەهاژێنێت بەجۆرێك هەردوو لایەنەكە تێكەڵاو دەبێت بەو شێوانەی كە پزیشكی چارەسەر ئەگەر هەندێك جار هەڵە بكات لە دۆزینەوەی نەخۆشیەكە زۆر گلەیی لێ ناكرێت.

جۆرەكانی شێوانی دەروونی‌و لەش:

شێوانی لەش بەهۆی شێوانی دەروون‌و سۆزەوە دەبێت‌و زۆر جۆراو جۆرەو زۆربەی كات دەروون‌و سۆزدەگرێتەوە بەڵام دواتر كەبووبە دیاردەیەكی درێژ خایەن هەندێك ئەندامی لەش دووچاری شێوان دەبێت‌و هەندێك جار لەئەندامێكەوە ئەگەرێت بۆ ئەندامێكی دی‌و زۆر تر ئەو ئەندامانە دەگرێتەوە كە لە لایەن خۆیە كۆئەندامی دەمارەوە (Autonomic Nervous System) بەرێوە دەچن وەكو قورگ‌و ناوسك هەرچەند هەموو ئامێرەكانی لەشی مرۆڤ بۆیان هەیە دووچاری ئاڵۆزی بن. و ئەوەی شایانی باسە هەتا باری زانیاری‌و زانستی نەخۆشەكە بەرزتربێت دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیە گرانترە چونكە ئەو نەخۆشە سەرنجی تەنها بۆ یەك دوو ئەندامی لەش دەچێت بەڵام بەپێچەوانەوە لە مرۆڤی ساكاردا كە پلەی زانیاری سادەترە بیركردنەوەی نەخۆشەكە بەجۆرێك دەشێوێت كە هەموو كات باسی ئاڵۆزی هەموو لەشی دەكات بۆ نمونە دەڵێت (سەریەشەم هەیە، ناوسكم ئازاری هەیە‌و قورسە. قورگم توندە شان‌و ملم ئازاری هەیە‌و قاچ‌و قولم رێ ناكات‌و هەناسەم سوار دەبێت.) كەواتە ئەم نەخۆشیە بۆی هەیە زۆر لە ئەندامی لەشی مرۆڤ بگرێتەوە‌و هەر ئەندامەی كەم یان زۆر بەگوێرەی نەخۆش‌و نەخۆشیەكەو ئەوا هەندێك نمونەی ئەو جۆرە نەخۆشیانە لە خوارەوە باس دەكرێت:

1-ئاڵۆزی ناو قورگ كە نەخۆش هەست بەم نارەحەتیانەی خوارەوە دەكات.

-توندو تەسكی ناوقورگ

-ئێش‌و ئازاری ناو قورگ

-هەست بەگرێ دەكات لەناو قورگ دا

-وەك شتێك لەناو قورگدا بەری خواردن بگرێت.

-وەك یەكێك دەستی خستبێتە بینی نەخۆشەكە‌و هەست بەخنكاندن دەكات.

-شتێك بەری قورگی گرتوە

-شتێك لەقورگیدایە دەیەوێت قووتی بدات بەڵام ناچێتە خوارەوە.

2-ئاڵۆزی كۆئەندامی هەناسەدان وەكو :

-وەستاندنی هەناسە

-هەناسەی قووڵ

-هەناسەی خێرا

-هەناسەی كورت

-هەناسە هەڵكێشان.

هەناسەدان كارێكی ئۆتۆماتیكی لەشە‌و مێشك بەرێوەی دەبات‌و دەسەڵاتی مرۆڤی تیادا نیە، بەڵام ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك بێت‌و ئەگەر مرۆڤ بەویستی خۆی یان بەهەر هۆیەكی دەروونیەوە هەناسەی تێك بچێت ئەوا ئەوكارە ئۆتۆماتیكیە

نامێنێت و لەئەنجامدا نەخۆشەکە هەست بەئاڵۆزی هەناسە دەکات وە هەندێك جار هەناسە بەجۆرێك دەگۆڕێت کە دەبێتە هۆی کەمی ئۆکسجین لە خوێندا ئەمەش دەبێتە هۆی گێژی و (وڕی) و تەنانەت هەستی بوورانەوە ئەوەی شایانی باسە کە نەخۆشـی (Asthma) (بەرهـەنگ) کـە هۆکارەکـەی هەستداربوونی بۆری هەناسەیە بەلام ئاڵۆزی باری دەروونی ئەو مرۆڤە هۆکارێکی زۆری هەیە بۆسەر دروست بوونی و هەڵدانەوەی وە بۆ درێژ خایەنی ئەم نەخۆشیە.

3-ئاڵۆزی کۆئەندامی هەرس:

کۆئەندامی هەرس گرنگترین کۆئەندامی لەشە بۆ ئاڵۆز بوون تەنانەت ئاڵۆزی دەروون بەشێوەیەکی سەرەکی دەبێتە هۆی دروست بوون یان قووڵ بونەوەی نەخۆشیەکەی نمونە بۆ ئەم جۆرە نەخۆشیانە:

قورحەی گەدە (Peptic ulcer)و هەوکردنی کۆڵۆن (Ulcerative collitis)، کرژی کۆڵۆن (Irritable Bowel) بەلام هەندێك ئاڵۆزی دی هەیە کە تەنها هۆکارەکەیان دەروونیەو ئەمانەش نیشانەکانیانە کە زۆر جار زۆر گرانە جیابکرێتەوە لە نەخۆشی ئەندامی کۆئەندامیهەرس لەمانەش:

-دڵ تێکەڵ هاتن.
-کەم بونەوەی ئارەزوو بۆ خواردن
-رشانەوە
-قورس بوون و توندی ناوسك
-گرفت (قەبزی)
-ڕەوانی

-ئازاری ناوسك لەیەك شوێنی دیاری کراودا یان ئازاری ناوسك هەمووی ئەمانە بەجۆرێك نەخۆشەکە پەرێشان دەکەن کە لەوانەیە دواتر چەند نەشتەرگەریەکی ناوسکی بۆ بکرێت بە مەرامی چارە سەری نەخۆشیەکەی. بەلام ئەمانە هەمووی زیاتر کێشەکە ئاڵۆزتر دەکەن.

4-ئاڵۆزی کۆئەندامی ماسولکەو ئێسك

لەوانەیە سەرسوڕهێنەربێت کە تا چ رادەیەك ئاڵۆزی دەروون بۆی هەیە کۆئەندامی ماسولکەو ئێسك لەشی مرۆڤدا تێك بدات ئەمەش بەم جۆرانەی لای خوارەوە دەبێت. لە سەرو هەمویەوە ئێش و ئازاری جومگەکان.

هەرچەندە بەراستی نازانرێت کەچۆن گرفتی دەروونی دەبێتە هۆی ئێش و ئازاری جومگەکان بەلام دوورنیە ئەو هۆکارە دەروونیانە ببنە هۆی جوڵانەوەی زۆر بەجۆرێك ماسولکەکانی لەش زۆر کرژ دەبن بەو جۆرەی کە لە ماوەیەکی دوورو درێژدا ئەو جومگەیە قورسایی زۆری دەچێتەسەرو دەبێتە هۆی ئێش کردن... ئەمە لەوانەیە بەم جۆرە بێت. هەروەها (ئازاری پشت) بەتایبەتی (سێبەندە)، و ئایا سستی سێکسی و پشت یەشە هەمان هۆیان هەیە یان نا؟ دیسان کرژ بوونی ماسولکەی لەش بەتایبەتی ئەو شوێنانەی لەوە پێشتر دوچاری ئەشکەنجە بوە و لە بەرهۆی دەروونی ئەو جۆرە شوێنانە ئێش و ئازاریان لێوە پەیدا دەبێت.

5-ئاڵۆزی کۆئەندامی دەمار

ئاڵۆزی دەروونی زۆر لەنیشانەکانی لە نەخۆشی (دەمار) دەکات و ئەمەش زۆر لەنەخۆشی (سایکۆسۆماتی) بلاوە بەشێك لەو نیشانانە بەم جۆرەی خوارەوە دەبێت:

-سەریەشە
-نەنوستن یان کەم نوستن
-گێژی و کاسی
-سڕبوونی هەموو شوێنێکی لەش بەتایبەتی چوار پەل
-ئێش و ئازار هەرکوێیەك بێت لەلەشدا.

ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە زۆربەی ئەم جۆرە نەخۆشانە توخمی (مێ)ن و هەتا مرۆڤ وورياتر بێت وەپلەی زانستی بەرزتر بێت زۆرتر دووچاری ئەم نەخۆشیە دەبێت جگە لەوەش لە مرۆڤی (رۆشنبیر)دا نیشانەی ئەم نەخۆشیە بەجۆرێك دیاری کراوە کە لەوانەیە دکتۆری چارەسەر زۆر بەگرانی بتوانێت ئەم نەخۆشیە جیا بکاتەوە لە نەخۆشی ئەندامی.

6-ئاڵۆزی (سوڕی مانگانە)ی ژن

سوڕی مانگانەی ژن دوو هۆکاری زۆر گرنگ دەیبەن بەڕێوە کە دواتر هەردوو هۆکارەکە لەناو خۆیاندا بەستراون بەیەکەوە. ئەمانەش هۆکاری (هۆرمۆن) لە لەشداو هۆکاری دەروونین لەبەرئەم هۆیە زۆر بە ئاسانی ئاڵۆزی دەروونی دەبێتە هۆی ئاڵۆزی مانگانەی ئافرەت بەم شێوانەی خوارەوە:

-پێشکەوتنی خولەکە
-بوونی خوێنی زۆر
-دواکەوتنی خولەکە
-هاتنی خوێن بە پچڕ پچڕ
-وەستانی خولەکە
-هاتنی خوێن لە ناکاتدا

(دەروونیو هۆرمۆنی)و ئەم دوو هۆیەش لەم بارەیەوە بەجۆرێك تێهەڵكێشە كە ئاڵۆزی باری دەروونی ئافرەت دەبێتە هۆی ئاڵۆزی دروست بوونی هۆرمۆنی سێكس بەرادەیەك هەندێك جار ئافرەت نەزۆك دەكات بەهۆی تێكچوونی دروست بوونی هێلكە لەناو هێلكەدانی دا.

چارەسەری ئەم نەخۆشیە :

هەرچەندە چارەسەری باری دەروونی نەخۆش بەشێكی هەرە سەرەكیە لە چارەسەری ئەم نەخۆشانەدا بەلام لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەم جۆرە نەخۆشانە كەسەردانی دكتۆر دەكەن ئێشو ئازارو نارەحەتیەكی زۆریان هەیە بەجۆرێك كە دكتۆر دەبێت چارەسەری كتوپڕو خێرایان بۆ بكات لەڕێگای بەكار هێنانی هەندێك دەرمانەوە كەباری‌نارەحەتی لەشی نەخۆشەكە ئاسودە بكاتو دواتر دكتۆر بگەڕێتەوە سەر چارەسەركردنی باری دەروونی نەخۆشەكە.

و هەردوو نەخۆشو دكتۆر دەبێت باش بزانن كە ئەگەر لەم جۆرە نەخۆشەدا باری دەروونی چارەسەر نەكرێت ئەوا ئەو ئاڵۆزی لەشە بەهیچ جۆرێك چاك نابێتو ئەگەر چاك بێت ئەوا بە ناتەواوی چاك دەبێت وەبێ گومان دووبارەو سێبارە ئاڵۆز دەبێتەوە. دكتۆر دەبێت زۆر وورد بێت لە دۆزینەوەی ئەم جۆرە نەخۆشیانەدا چونكە لەوانەیە بەئاسانی بەهەلەدا بچێت بەجۆرێك نەخۆشیەكە بسەپێنێت بەجۆری نەخۆشی ئەندامیو بەو جۆرە چارەسەری بكاتو بەو هۆیەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم كێشانەی خوارەوە.

1-دكتۆری چارەسەر سەرلەخۆیو نەخۆشەكە بەجۆرێك دەشێوێنێت كە خۆی بەهەڵەدا دەباتو بۆ ماوەیی دوورودرێژ چارەسەرو دەرمانی خۆرایی بەنەخۆشەكە دەداتو دوورنیە نەخۆشەكەش بخاتە ژێر باری جۆرەها نەشتەرگەری خۆڕایی بەبێ ئەوەی پێویست بكات كەزیاتر دەردی نەخۆشەكە گرانتر بكات.

2-لەلایەكی دیشەوە هەتا دكتۆر ئەم جۆرە نەخۆشیە بە نەخۆشی ئەندامی دابنێو بەو جۆرە بیخاتە بەرچاوی نەخۆشەكە ئەوا زیاتر ئەو نەخۆشە لە باری دەروونیەوە ئاڵۆزیەكە بەرەو جۆری نەخۆشی ئەندامی دەباتو دووری دەخاتەوە لە هۆكاری دەروونی. و بەم جۆرە نەخۆشەكە هەتادێت باری دەروونی ئاڵۆزتر دەبێتو دواتر گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی ئاسان نابێت.

-زۆری یان كەمی ماوەی سوڕەكە

جگە لەمەش بۆی هەیە نیشانەكانی پێش سورەكە زۆر گرانتربێت لە ئاسایی وەك:

-خەمۆكی زۆر

-كرژی دەروون

-سەریەشە

-ئێشو ئازاری لەشو جومگەو هەموو لەش

وەكو باس كرا ئەندامی سێكسو منداڵ بوون دوو هۆی سەرەكی كاریان تێ دەكات

شوێنە نوێیەکان لە نەخشەی بۆماوەیی مرۆڤدا

ڕۆشنا

زانایانی پەیمانگای جینۆمی هاوبەش لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا بە هاوکاری حکومەت هێڵکارییەکی سەرەتاییان بۆ پەرلە جینەکان لە سێ کرۆمۆسۆماتی مرۆییدا دۆزییەوە.

پەیمانگای جینۆم بەشێکە لە دەزگا جیهانییەکان، هەموو هەوڵە زانستییەکانی خۆی بۆ دانانی نەخشەیەکی گشتی و سەرتاپاگیری جینە مرۆییەکان تەرخان کردوە. ئەو کرۆمۆسۆمانەش کە ناوەڕۆکەکانیان ئاشکرا کرا بریتین لە پێنجەم و شازدەیەم و نۆزدەیەم لەنێو کۆمەڵێکی تایبەت و جیاکراوەی ناوکە ترشی (DNA)دا کە لە خانەکانماندان و پەرلەی ژیانیان لەخۆگرتووە. هەوڵەکانی پێشتر لە کۆتایی ساڵی ڕابردوودا هەڵوەشاندنەوەی هێماکانی کرۆمۆسۆمی بیست و دووەمی هێنایە ئاراوە، بڕیارە لە حوزەیرانی ساڵی داهاتووشدا یەکەم هێڵکاری بۆ تەواوی کۆمەڵەی کرۆمۆسۆمەکان بکێشرێت.

شوێنی جینەکان:

وەزیری وزەی ئەمریکی (بیل ریتشاردسۆن) کە وەزارەتەکەی بە بەشێکی گرنگ بەشداری جێبەجێکردنی ئەم پرۆژەیە دەکات، ڕایگەیاند کە ئێستا سێ بەش لە نەخشەی گشتی جینە مرۆییەکان تەواو بووە.

تۆژەرەوانی پەیمانگای جینۆم جەخت لەوە دەکەن کە (٪90)ی ئەو هێڵکارییە کارێکی زۆری ماوە چارەسەربکرێت، لەگەڵ ئەوەشدا وەك زانایان دەڵێن ئەو ڕێژەیە پێدراوە گرنگەکانی پەرلەی ئاڵۆزی ژیان لەخۆ ناگرێت.

ئەو شوێنانەی زنجیرە کیمیاییەکانیان دیاریکراوە، لە نێوان (10 بۆ 15) هەزار جین دەگرێتەوە، واتە نزیکەی (٪11)ی مادە بۆماوەییەکانی مرۆڤ. بەڵام هێشتا دانانی پەرلە (code) لە زنجیرە ڕاستەکەیداو دیاریکردنی شوێنی جینەکان بە ووردی ئەرك و کارێکەو لە بەردەم زاناکاندا ماوە. جینەکانی نێو ئەو کرۆمۆسۆمانەی هێماکانیان زانراوە شوێنی ئەو ناتەواویانە دەست نیشان کراوە کە ڕەنگە نەخۆش ڕووبەڕووی چەند نەخۆشییەکی تایبەت بکەنەوە لە گورچیلەدا، یان بە شێرپەنجەی پرۆستات و ڕیخۆڵەکان و شێرپەنجەی خوێن و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و شەکرەو هەروەها ڕەق بوونی خوێنبەرەکان.

کێبڕکێو کێشمەکێش:

پێشبڕکێ لەنێو هەنگاوەکانی هەریەکە لە کەرتی گشتیو تایبەتدا لە بابەتی دەرخستن و زانینی پەرلەی جینەکاندا هەیە، هەریەکەیان گومان لە قەبارەو جۆری ئەو پێشکەوتنە دەکات کە لایەنەکەی دیکە بە ئەنجامی دەگەیەنێت.

هەفتەی ڕابردوو دەزگای (Celluler Genomix) ڕایگەیاند کە دەزگاکەیان لە دانانی زنجیرەکانی ناوکە ترشی DNA لە هەموو کرۆمۆسۆمەکانی تاکە کەسێکدا بۆتەوەو ئێستا سەرقاڵی دانانی پێدراوەکانە لە ڕیزبونە ڕاستەقینەکەیاندا.

تەکنیکەکانی ئەم دەزگایە لە چاو ئەو تەکنیکانەی دەزگا گشتییەکان پەیڕەوی دەکەن جیاوازە لە دۆزینەوەی نەخشەی بۆماوەیی مرۆییدا بۆ کۆمپانیاکانی دەرمان.

دەزگای تایبەتی نەخشەی بۆماوەیی مێروویەکی میوەی بڵاوکردەوە کە ناوی (Dorosophilia melanogaster)ە.

تا ئێستا ئەمە گەورەترین بوونەوەرە کە زانینی هێماکانی پەرلەی بۆماوەیی بە تەواوی تەواو بووە. ئەم تۆژینەوەیەش بە هاوکاری و هەوڵی دەزگا گشتییەکانەوە ئەنجام دراوە.

Internet

تیشک پرژاندنی خواردەمەنی

دکتۆر زنون پیریادی

کۆلێژی زانست ــ زانکۆی بەغدا

باسی ئەم جارەمان دەربارەی تەکنۆلۆژیایەکی نوێیە بۆ پاراستنی خواردەمەنی ومیوە لە ڕزین وکەڕوو هەڵهێنان. واتە باسی چۆنێتی درێژکردنی تەمەنی خواردەمەنی ومیوەی ناسکە بەتەکنۆلۆژیایەکی تازە. ئەم تەکنۆلۆژیایە بە ئینگلیزی پێی دەڵێن (Food Irradiaton) واتە (تیشك پرژاندنی خواردن)یان (تیشکێنی خواردەمەنی)یان (تشعیع الاغذیة)

بێ گومان هەمو ئەزانین چۆن پەتاتە پاش هەفتەیەك دەست دەکاتە بەچەکەرە دەرکردن و ڕەگ دروست کردن بەتایبەتی ئەگەر هاتوو شوێنی عەمارکردنی شێ داربێت. قەبارەیەك لەم جۆرە پەتاتەیە بەکەڵکی خواردن نامێنێت و فڕێ دەدرێت. هەروەها سەوزەو میوە پاش چەند ڕۆژێك مانەوە کە ڕوو هەڵ دینێت و لەپاشان دەڕزێت تەنانەت لەناو بەفریشدا هەمیشە تێك دەچن و تامیان دەگۆڕێت و فڕێ ئەدرێن.

ئەم گیرو گرفتانە چارەسەرکراون بەتیشکێنی خواردەمەنی. بۆ وێنە ژاپۆنیەکان دەتوانن پەتاتەی تیشکێنراو لە بازاڕ بکرن، هەروەها لە دەوڵەتی ئەفریقیای باشور میوەی تیشکێنراو دەفرۆشرێت. لە ئەمەریکا ئەم جۆرە تەکنۆلۆژیایە هێشتا بڵاونەبۆتەوە، هەرچەندە کاربەدەستان بواری تیشکێن کردنی گەنمو پەتاتەیان داوە بەڵام وا دەردەکەوێت کۆمپانیاکان جارێ ڕانەهاتبن و فێری نەبوبن و (mstration) هاولاتییەکانیش لەوانەیە موتمانە بە تەندروستی تەکنۆلۆجیاکە نەکەن.

لە ساڵی 1983 دەزگاکانی بەڕێوەبەرایەتی خواردەمەنی و دەرمان واتە Foot AND Drug Adm لە ئەمەریکا بواری بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیا تیشکێنی بهارات و دەرمانی ڕووەکی دا و ئێستا بە شێوەیەکی هەمیشەیی لە کارگەکانی دروستکردنی بەهارات و دەرمانی ڕووەکی، بەکار ەهێنرێت. تیشکێن کردنی ئەم جۆرە بەرهەمە ڕووەکیانە چ میکرۆب و کەڕوو گەرای مێش و مەگەز و بەکتریا هەیە بەسەر ماددەکەدا هەموو دەفەوتێن. شیانی باسە لێکۆڵینەوەی کاریگەری تیشکێن بەسەر خواردەمەنیدا (30) ساڵ لەمەوبەر دەستی پێ کردووە لە ئەمەریکاو ئێستا هەموو کۆسپەکان لابراون لەڕێگای ئەم تەکنۆلۆژیایە.

لە ساڵی 1987 بەڕێوەبەرایەتی دەرمان لە ئەمەریکا واتە FDA بواری بەکارهێنانی تیشك پرژاندنی گۆشتی بەرازی دا بەرادەیەکی کەم واتە بەقەبارەی (100کیلۆراد–kilorad) گۆشتی بەراز نرخی هەرزانەو لە ئەمەریکاو ئەوروپادا خواردنێکی زۆر باوە. کرمێکی تایبەتی هەندێك جار تووشی بەراز دەبێت و کرمەکە لەناو ماسولکەکانی گیانەوەرەکەدا دەژێت و لەوانەیە کرمەکەو گەراکەی بگوازرێتەوە بۆ لەشی

مرۆڤ بەهۆی خواردنی گۆشتی بەرازەکە. ئەو جۆرە کرمە بە ئینگلیزی پێی دەڵێن ترای کینۆزس (Triekinosis). شایەنی باسە کرمەکان بەکوڵاندن نافەوتێن بەڵام بەهۆی تیشکی گاماوە دەمرن. بۆیە لەئەمریکا ئەم بوارە دراوە بۆ پاکژکردنەوەی گۆشتی بەراز لەو کرمانە.

لەهەمان ساڵدا بەڕێوەبەرایەتی دەرمان ڕێگەی دا بۆ بەکارهێنانی تیشکێنێکی کەم بۆ میوەو سەوزە بۆ ئەوەی زوو تێك نەچن کەڕوو هەڵ نەهێنن. هەروەها بۆ گۆشتی بەکتریاو گیانەوەری جۆراو جۆر بەسەر میوەکەدا.

بێگومان تەکنۆلۆژیای تیشکێن هێشتا نەبۆتە عادەتێکی باو لەبەر چەند هۆیەك لەوانە :

1-هێشتا ئەنجامەکانی مەترسیەکانی تیشکێن بۆ تەندروستی مرۆڤ باش ئاشکرا نەبووە بۆ زاناکان. لێکۆڵینەوە هەمیشە بەردەوامە بۆ زانینی کارکردنی تیشکەکان بەسەر خواردەمەنی و تەندروستیدا.

2-وا دیارە تەکنۆلۆژیای تیشکێن کردنی خواردەمەنی پارەیەکی زۆرتری دەوێت لە تەکنۆلۆژیای بەکارهێنانی دەرمانی کیمیاوی بۆ هەمان مەبەست.

ئەوەی راستی بێت کۆسپی گەورە لەڕێگای بەکارهێنانی تیشکی پرژین بۆ سەوزەو میوەو خواردەمەنی دی (ترسە) واتە زۆربەی هاوڵاتیەکان دەترسن ئەو میوەو سەوزەیەی کەتیشکێن کراون بیخۆن نەك چونکە زیانێکی تەندروستی لەوانەیە هەبێت، بەڵکو چونکە خەڵك لەووشەی تیشکێن دەترسێت بەبێ هۆ. بەڵێ ! هاوڵاتیەکان بەشێوەیەکی دەروونی واتە نەفسی لەوشەی تیشك و تیشکێن دەترسن وەلەو بڕوایەدان کەزیانی هەیە بۆ ژیان و تەندروستی. بەڵام ڕاستیەکەی وانییە.

تیشك دیاردەیەکی زۆر سروشتییەو جۆرو بابەتی زۆرە. زاناکان و پسپۆڕەکان لێکۆڵینەوەی دوورو درێژیان کردووە دەربارەی کاری تیشك و تیشکێن. بەسەر تەندروستی مرۆڤدا تیشکی بەزەبرو بەهێز وەکو تیشکی گاما زۆر بەهێزو بەزەبرەو لەوانەیە بەندی نێوان گەردیلەکان بچڕێت و وەپێکهاتووی ئاوێتەکان بگۆڕێت بەڵام تیشکی رووناکی ئاسایی و تیشکی خواروی سور مادە هەڵناوەشێنێت تەنها هەندێك وزەی دەداتێ و بەس یەکێك لەو ڕەخنانەی کە دژی تیشکێن کردنی خواردەمەنی کراوە لەلایەن (کۆمەڵەی وەستاندنی تیشکێن کردنی خواردن) لەسانفرانسیسکۆ لە ئەمەریکا ئەوەیە کە ئەم جۆرە تەکنۆلۆژیایە زیان بە تەندروستی کرێکارەکانی کارگەکان دەگەیەنێت.

بێگومان تیشکێن کردنی خواردەمەنی ڕێژەیەکی زۆر کەم لەچەند ماددەیەکی نوێ دروست دەکات، بەڵام ئەو جۆرە مادانە هیچ زیانێکی بۆتەندروستی نییە. هەندیك کەس ترسیان هەیە کەتیشکەکان کاربکاتە سەر خواردەمەنیەکەو بیگۆڕێتە باری تیشك دانەوە واتە بەهۆی تیشکێن ماددەکە دەبێت بەمەڵبەندێکی نوێی تیشکدانەوە. ئەمەش بێگومان جێگای مەترسییە بەڵام شتی وا هەتا ئێستا ڕووی نەداوە.

یەکێك لە تاقی کردنەوەکانی پسپۆڕەکان بریتیە لە خواردنی قەبارەیەکی زۆر لە خواردنی تیشکێن کراو لەلایەن ئاژەڵەوەو لەپاشان ئەنجامی تەندروستی ئاژەڵەکان تۆماردەکرێن.

هەروەها تۆژینەوەکان ئاشکرایان کردوە ئەو ماددانەی کە لەئەنجامی تیشکێن کردنی خواردەمەنی پێك دێن بەڕێژەیەکی کەم مادەی ژەهراوی نین، بەڵکو بەشێکن لەئاویتەکانی خواردەمەنی ئاسایی.

د. جاك شۆبەرت پرۆفیسۆرەو سەرۆکی بەشی کیمیایی زانکۆی میری لەندە دەڵێت:

لەڕاستیدا قەبارەی ئەو خواردەمەنیە تیشکدارانەی دەیخۆین کە دەچێتە ناو خوێنی مرۆڤەوە قەبارەیەکی زۆر کەمە بەڵکو چەند مایکرۆ گرامێك دەبێت، کەچی بەشێوەیەکی ئاسایی و بەردەوام هەموو ڕۆژێك 3-4 گرام مادەی غەریب و کیمیایی جۆراو جۆر دەخۆین ئەم مادانە بە خواردەمەنی ناژمێرێن و هیچ زیانێکی نیە بۆ مرۆڤ.

هەرچەندە تیشکێن کردنی خواردەمەنی هەتا ئێستاش نەبووە بەڕۆتینێکی ڕۆژانەی تەکنۆلۆژیای بازرگانی خواردەمەنی بەڵام شارەزاکان لەو بڕوایەدان کە بەم زووانە بواری بەکارهێنانی ئەدرێت و دەبێت بەڕۆتینێکی ئاسایی.

ئەوانەی دژی بەکارهێنانی تیشك پرژاندنی خواردەمەنین بەڵگەیان ئەوەیە کە تیشکێن کردنی میوەکە یان خواردنە بەتیشکی (گاما) یان تیشکی بێهێزتر هەندێك لەو میوەیە یان خواردنە دەگۆڕێتە مادەیەکی (تیشکدار) واتە (موشیع) ئەمەش بێگومان لەوانەیە زیان بەتەندروستی ئەو کەسانە بگەیەنێت کە خواردنەکە دەخۆن.

ئەم زاناو گروپانەی کە دژی تیشکێنن دەڵێن هەتا وەکوو باش روون نەبێتەوە کە خواردنی تیشکێن کراو بێ زیانە بۆ تەندروستی مرۆڤ نابێت ئەو جۆرە خواردەمەنی‌یانە لەبازاڕ بفرۆشرێت. هەروەها لایەنێکی دیکەی مەسەلەی تیشکێن کردنی خواردەمەنی وەکوو لە پێشەوە گوتمان (ترسە). خەڵکی لە ووشەی تیشكو تیشکێن ئەترسێنو ئەو خواردەمەنیانەی کە ووشەی (تیشکێن کراوی) بەسەردا نووسرابێت هاووڵاتی‌یەکان نایکرن چونکە لێی دەترسن.

دکتۆر مارك رۆبنیتاوتز سەرۆکی ئامۆژگای (تیشکێنو تەندروستی‌یە) لە واشنتۆن دەڵێت: تیشکێن کردنی خواردەمەنی هەندێك لە ئاوێتەی نوێ پێك دێنێت کە هەتا ئێستا کەس نازانێت چینو پێکهاتوەکانیان چۆنە؟ نەك هەر دکتۆر مارك لەم بڕوایەدایە بەڵکوو زۆرکەسی تر رەخنەیان هەیە دەربارەی تیشکێن کردنی خواردەمەنیو دەڵێن زۆر پێویستە هەموو ئەو ئاوێتە نوێیانە بناسرێنو لێکۆڵینەوەیان بەسەردا بکرێت بۆ ئەوەی نەبن بەهۆی تووش بوونی مرۆڤ بەنەخۆشی‌یەکانی شێرپەنجە.

تیشکێن کردنی خواردەمەنی لەپێش هەموو شتێکدا کاردەکاتە سەر ئاو و گەردی ئاو دابەش دەکاتە دوو پارچە: یەکێکیان ڕەگی هایدرۆکسیلە و ئەوی تریان گەردیلەی هایدرۆجینە.

ڕەگی هایدرۆجین واتە گەردیلەی هایدرۆجین هەروەها کۆمەڵەی ڕەگی (OH) کە پێی دەڵێن (ڕەگی هایدرۆکسیل) دەشێت یەکتری بگرنەوەو گەردی ئاو دووبارە دروست بکەن بەڵام هەمیشە دەشێت کارلێکی کیمیایی تر جێبەجێ بکەن وەکوو:

1-یەکگرتنی دوو کۆمەڵەی هایدرۆکسیلو پێکهێنانی گەردێك لە پیروکسیدی هایدرۆجین واتە (H2O2).

2-کارلێکردنی ڕەگی هایدرۆجین یان هایدۆجین یان هایدرۆکسیل لەگەڵ مادەکانی تری خواردەمەنی‌یەکە بۆ وێنە پرۆتینیەکانو کاربۆهیدراتەکان. لێرەدا هایدرۆجینیکی لابەلا وەردەگرنو ڕەگێکی ئازاد free radicalدروست دەبێت.

بۆ وێنە کۆمەڵەی هایدرۆکسیل واتە OH لەوانەیە لەگەڵ ئەڵقەی بەنزیندا کارلێك بکاتو بەشی ترشی فنیك ئەثیفی پرۆتین بگۆڕێت بۆ تایرۆسین Tyrosine یان لەوانەیە زنجیرەی پرۆتینەکان شی بکاتەوە یاخود لەگەڵ بەکتریادا بیانبەستێتەوە لەشێوەی تۆڕ بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو گۆڕانکاریانە هەرس بوونی پرۆتین لەناو گەدەو ریخۆڵەکانی مرۆڤدا ترشە ئەمینیەکان پێك دێننو هیچ جۆرە زیانێك بەتەندروستی نابەخشن.

(دکتۆر وەصفی نوار) (پسپۆڕی زانستیەکانی خواردەمەنیە لەزانکۆی ماساشۆسیتس) لێکۆڵینەوەیەکی دەربارەی ئەم گیرو گرفتە جێبەجێ کردووە کەبریتیبوو لە گەرم کردنی چەوریو تیشك پرژاندنی لەپاشان شی کردنەوەی خواردنەکە.

لەئەنجامی تێکشکێنو گەرم کردن پێکهاتووەکانی چەوریەکە هەمیشە بریتی‌بوون لە هایدرۆکاربۆن، ئالدەهاید، کیتونو چەوری پۆلیمرێن کراو ترشی چەوری پەتی گەلێك ئاوێتەی تر. هەروەها لێکۆڵینەوەکانی لەم بارەوە گەلێك لایەنی تری گۆڕانکاری خواردەمەنی بەگەرما ئاشکراکرد.

ئەوەی ڕاستی بێت هەتا ئێستا هیچ زانایەك یا دەزگایەك شیکردنەوەیەکی تەواو باوەڕپێکراوی خواردەمەنی نەکردووە هەرچی شیکردنەوەیەکی خواردەمەنی کراوە هەتا ئێستا نوقسانەو تەواو نیەو بەوجۆرەی ڕێژەو جۆری هەموو پێکهاتووەکانی ناو خواردنەکان ئاشکرا بکەن. بۆیە هەمیشە

هەوڵ و کۆشش دەدرێت بۆ دۆزینەوەی ڕێگای تازەو ئامێری هەستیارو نوێ بۆشی کردنەوە.

دەزگای خواردەمەنی و دەرمان واتە (FDA) لە ئەمەریکا یاسایەکی دەرکردووە دەربارەی خواردەمەنیتیشکێن کراو کە دەڵێت : پێویستە هەموو خواردەمەنییەکی تیشکێن کراو لەسەر پاکەتەکەی بنوسرێت بەڕوونی کە ئەم (جۆرە خواردنە بەتیشك برژێنراوە)، بۆ ئەوەی هاوڵاتیەکان ئاگاداربن.

ئەویاسایە گیرو گرفتێکی گەورەی دروست کردووە نێوان بازرگانی خواردەمەنی تیشکێن کراو بێگومان هەروەك گوتمان ووشەی تیشکێن واتە ئیشعاع زۆر وشەیەکی ترسناکە خەڵك هەر کە بەرچاوی دەکەوێت ئیتر دەترسێت و دوور دەکەوێتەوە لەو خواردەمەنیە. ئینجا بۆ چارەسەرکردنی ئەم گیرو گرفتە بازرگانەکان و کاربەدەستان بیریان لەوشەیەکی گونجاو ترو کەم مەترسی تر کردەوە لەجیاتی تیشکێن بەکار بهێنن. لەم دواییە کاربەدەستان وشەیەکی تازەیان پێشنیار کرد بۆ نووسین لەسەر پاکەتی ئەو خواردەمەنیانەی تیشکێن کراون ووشەکە بریتیە لە (Picowaved) واتە (کەمێك تیشکێن کراو). پیکۆوەیڤ قەبارەیەکی تیشکێنی زۆر لاوازەو هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی نیە.

هەندێك لەکاربەدەستان لە وشەی پیکۆوەیڤ ناڕازی بوون دەڵێن ووشەی پیکۆ وەیڤ لەناو قاموسدا نیەو هاوڵاتیەکان هەرنازانن چییە؟؟ وەچی دەگەیەنێت؟؟ لە کۆتایی باسەکەماندا ئەتوانین بڵێین مەسەلەی تیشکێن کردنی خواردەمەنی بۆ ئەوەی ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە بە بێ تێکچوون و بەبێ کەڕوو هەڵهێنان هێشتا لە قۆناغی تاقیکردنەوەدایە هەرچەندە بواری تیشکێنی چەند خواردەمەنییەك دراوە بە قەبارەیەکی تیشکی کەم. لەم دواییەدا کاربەدەستدانی کشتوکاڵ لە ئەمەریکا پێنج ملیۆن دۆلاریان تەرخان کردووە بۆ لێکۆڵینەوەی گیرو گرفتی تیشکێن کردنی خواردەمەنی. شیانی باسە ترسی دەروونی یەکەم کۆسپی ئەم تەکنۆلۆژیایەیە وەکو گوتمان.

مامەڵەی خراپ و ڕەخنەی توند ئاستی ژیری منداڵان کەم دەکاتەوە

سەبارەت بە نزم بونەوەی ئاستی ژیری منداڵان، بەم دواییە ژمارەیەك زانای پزیشکی دەروونزانی لە نەخۆشخانەیەکی ویلایەتی ماساچوسێتسی ئەمریکا، دوای زنجیرەیەك لێکۆڵینەوە گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە مامەڵەی خراپ ولێدانی منداڵان، دەبێتە هۆی تێکچوونی ئاستی ژیرییان سەرەڕای ئەوەی کە پەشێوی دەروونیان بۆ دروست دەکات ڕەنگە بەدرێژایی تەمەنیش ئەوحاڵەتە لەگەڵ منداڵەکەدا بمێنێتەوە.

بە بۆچوونی توێژەرەوەکان لە ئەنجامی مامەڵەی خراپی دایکان و باوکان لەگەڵ منداڵەکەیاندا، منداڵ تووشی کەم بونەوەی توانای خانە مێشکیەکان دەبێت دیارە ئەمەش کاردەکاتە سەر کارامەیی و تواناکانی ئەو منداڵەو ئاستی ژیری دادەبەزێت. لێکۆڵەرەوەکان لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەیاندا جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە مامەڵەی خراپ منداڵ توشی جۆرێك لە گێلی دەکات، دواتریش کێشەی لەبواری فێربوون و تێگەیشتندا بۆ دروست دەبێت هەربۆیە ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکەن کە لەسەرخۆو هێواش بن لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیان و باشتر وایە لە هەموو جۆرە ڕەخنەیەکی توندو سەرزەنشت دوور بکەونەوە.

Internet لوقمان جەمال

بیردەکەیتەوە منداڵت ببێت؟!

ئەوەی پێویستە هەموژنێک دەربارەی حەپی فۆلیک ئەسید بیزانێت

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

هەموو ژنێك، تەنانەت پێش سکپڕبونیش، هەموو ئاواتێکی ئەوەیە کە منداڵێکی زۆر رێکوپێکی بێ عەیب و عاری ببێت. هیچ کەسێك حەزبەوە ناکات هیچ تەنگو چەڵەمە یان مەترسیەك لەژیانی منداڵەکەیدا هەبێت.

بەڵام ڕۆژانە، لەکاتی سکپڕبووندا، ڕەنگە دوو منداڵ دروست بن کە عەیبێکی کەمیان لەبڕبڕەی پشتیاندا هەیە، وەکو کون لەبڕبڕەی پشتدا.

ئەم عەیبەی بڕبڕەی پشت بەهۆی ئەوەوە دەبێت کەوا لەکاتی دروست بوونی ئیسقانەکانی منداڵەکەدا، ئێسقانەکان بە باشی دروست نابنو یەك ناگرن، بۆ نمونە کونی بڕبڕە بەهۆی یەك نەگرتنی بڕبڕەیەك یا زیاتری پشتەوە دروست دەبێت، ئەمەش دەبێت بەهۆی دانەپۆشینی درکە پەتك spinalcord و لقەکانی ئەمانەش ئەگەر باش دانەپۆشرێن ئازاریان دەگاتو زۆر زیانیان پێ دەگات، ئەم ئازارە کار دەکاتە سەر منداڵەکەو دەبێتە هەندێك کاری خراپ وەك دانەنیشتن، پێ نەگرتن، شلکی، کەم ئەندامی و رانەگرتنی میز.

لە ڕاستیدا دوورنیە هەموو منداڵێك لە کاتی دروست بوونیدا ئەم عەیبەی تیادا دروست بێت لە هەموو تەمەنێکداو پەیوەندیشی نیە بەوەی یەکەم منداڵە لە خێزانەکەدا یان نا، یا لە وەپێش دایکەکە منداڵی سروشتی بوبێت یان نا، هەروەها پەیوەندی بەخێزانەکەو تەندروستی دایکەکەشەوە نیە.

دایك خۆی دەتوانێت منداڵەکەی لەو دەردە ڕزگار بکات، ئەگەر پێش ئەوەی سکی پڕبکات بیر لەوە بکاتەوە.

زۆر بەخۆشیەوە بەدایك دەڵێن، بەڵێ دەتوانێت شتێك بۆ منداڵەکەت بکەیت بۆ ئەوەی لە عەیبو عاری بڕبڕەی پشت ڕزگاری ببێت.

زانایان بۆیان دەرکەوتوە کەوا جۆرێك لە ڤیتامین Bهەیە پێی دەوترێت فولیك ئەسید Folic Acid تەواو دوژمنی ئەم حاڵەتەیە.

توێژینەوە پزیشکیەکان دەریان خستووە کە ئەگەر ژنێك ڕۆژانە کەمێك فۆلیك ئەسید زیاتر وەربگرێت لەوکاتەی

کەپشتی منداڵەکەی دروست دەبێت مەترسی ئەم خەوشە لە منداڵەکەدا زۆر زۆر کەم دەکاتەوە.

ئاسانترین ڕێگا بۆ ئەوەی بزانیت کەوا هەندێك فۆلیك ئەسیدت وەرگرتوە کە ڕێگا لە عەیبار بوونی منداڵەکەت بگرێت ئەوەیە کە لە ڕێگای دەمەوە حەپی فولیك ئەسید وەربگرێت. ئەم حەپە لە هەموو نەخۆشخانەو دەرمانخانەیەك دەست دەکەوێت و زۆر هەرزانیشە.

فولیك ئەسید، خۆشی، لەزۆر خواردندا هەیە کە ڕۆژانە دەیخۆین، بەڵام مەترسی ئەوە هەیە کە لە خواردنەکەدا ئەوەندە نەبێت کە ڕێگا لە عەیبار بوونی منداڵەکە بگرێت، کەوا بێت وەرگرتنی حەپەکە زۆر زۆر گرنگە.

-ئایا تۆ پێویستت بەچی هەیە دەربارەی فولیك ئەسید بیزانیت؟

1-فولیك ئەسید چی‌یە؟

-فولیك ئەسید ڤیتامین (B)یە، ئەمەش بە حەپ دەست دەکەوێت، هەروەها لە خواردنیشدا بەسروشتی زۆرە، وەك فاسۆلیای تەڕ، پرتەقاڵ، هەوێن، هەروەها ئاوی گۆشتی گاوگۆل.

2-چۆن دەتوانم ئەو حەپی فولیك ئەسیدە وەربگرم؟

-ئەگەر بتەوێت بەتەواوی ڕێگا لە عەیبار بوونی بڕبڕەی پشتی منداڵەکەت بگریت، و ئەو فولیك ئەسیدەی وەری دەگریت زۆرتربێت لەوەی لە خواردنەکانتەوە دێتەوە لەشتەوە، ئەوا بۆ زانایان دەرکەوتوە کە دەبێت 3 ئەوەندەی کە لە خواردنەکانتداهەیە وەری بگریت، لەبەر ئەمە پزیشکەکان ئامۆژگاریت دەکەن، کە ڕەنگە سکت پڕبێت، یا بەتەمای سك پڕبون بیت، دەبێت ئەم سێ شتەی خوارەوە جێبەجێ بکەیت.

1-ڕۆژی 400 ملیگرام فولیك ئەسید وەربگرە.

2-ئەگەر سەیری دیوی دەرەوەی قوتوی هەندێك خۆراکی ئامادەکراو بکەیت دەبینیت کەمادەی فولیك ئەسیدی بۆ زیاد کراوە، خواردنیان خراپ نیە بەڵام ئەگەر بۆیان زیاد نەکرابوو، مەیان خۆ.

3-ئەو خواردنانە بخۆ کەبەسروشتی فولیك ئەسیدیان تێدایەو هەرگیز زیاد مەیان کوڵێنە.

هەندێك حەپی وەك مەڵتی ڤیتامین Multivitamin ڕەنگە فولیك ئەسیدی تێدا بێت، بەڵام کەمترە لە پێویستی لەش. هەرگیز خواردنی حەپی- مەڵتی ڤیتامین زیادەخۆ بەهیوای ئەوەی کە مادەی فولیك ئەسیدت زۆر بداتێ، چونکە بەزیاد قوتدانی حەپی مەڵتی ڤیتامین زیاد لە پێوستی خۆت ڤیتامین و کانزا دەچێتە لەشتەوە کەوابێت باشترین ڕێگا ئەوەیە کە فولیك ئەسید بەحەپ وەربگرێت، ئەمەش دەبێت هەر بریتی بێت لە 400 ملگم کە زۆر جار دەشنوسرێت (ug 400 یا 400 mcg یا 0.4 mg)

-ئایا باشترین کات کامەیە بۆ ئەوەی دەست بەوەرگرتنی فۆلیك ئەسید بکەم؟

-دەبێت لەوکاتەوەی کە بڕیاری سك دەدەیت دەست بەوەرگرتنی فۆلیك ئەسید بکەیت، وا زیشی لێ نەهێنیت تا سکت دەبێت بە 12 هەفتە. خۆ ئەگەر حەزیشت لەسك نیە، بەڵام بەرگرییەکی ڕێکوپێکی سکپڕبوون ناکەیت، تکایە هەموو ڕۆژێك 400ملگم فولیك ئەسید قوت بدە، ئەمەش لەبەرئەوەیە کە نازانیت کەی سکت پڕ دەبێت هەروەها زۆربەی کۆئەندامەکانی منداڵەکەت (لە گەڵیاندا بڕبڕەی پشتی) زوو دروست دەبێت، تەنانەت زۆر جار ژنەکە هێشتا بەخۆی نەزانیوە کەسکی هەیە. لەبەر ئەمە دەبێت لەو کاتەوە کە بڕیاری سکەکە دەدەیت، یەکسەر دەست بەوەرگرتنی حەپی فولیك ئەسید بکەیت هەتا سکت دەبێتە 3 مانگ، بۆ ئەوەی لە کاتی خۆییدا ڕێژەیەکی باشی فولیك ئەسید بچێتە لەشتەوە.

-ئایا بەڕاستی حە پی فولیك ئەسید زۆر پێویستە؟

-بەڵێ چونکە زۆر زەحمەتە بەهۆی خواردنەوە ئەو بڕە پێویستیەی فولیك ئەسید لەوکاتەدا بچێتە لەشتەوە، بۆ نمونە دەبێت 5 پارچە لە یەکێك لە جۆرەکانی خواردن بخۆیت بۆ ئەوەی بڕی تەواوی فۆلیك ئەسید بچێتە لەشتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا دڵت هەر لە مەراقدا دەبێت، چونکە نازانێت ئایا

فولیك ئەسیدەكە لە كاتی لێ نانیدا یا كوڵاندنی خواردنەكەدا یا هەڵگرتنیداكەم بۆتەوە یان نا. فولیك ئەسید لەناو خواردندا لەناودەچێت. بەتایبەتی خواردنێك كە زۆر كولابێت.

–ئایا فولیك ئەسید ئازارم نادات؟

–نەخێر، زانایان بۆیان دەركەوتووە كە فولیك ئەسید بەهیچ جۆرێك زیانی بۆ ژنێك نیە كە لە تەمەنی سكو زادابێت، تەنانەت ئەگەر بەبەردەوامی حەپەكەش بۆ ساڵەهای ساڵ وەربگرێت. چونكە لەش زۆر بە ئاسانی دەتوانێت خۆی لە زیادەی ئەم ڤیتامینە ڕزگار بكات، ئەگەر بەزیادە چوە لەشەوە.

دەتوانیت ئەمانە لە پزیشكەكەت بپرسیت.

بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشیەكی دیكەت هەبووو وە دەرمانی ئەو نەخۆشیەشت وەردەگرت.

بۆ نمونە، یەكێك لەو نەخۆشیانە، نەخۆشی فێیە لەوكاتەدا بەتایبەتی دەبێت بە پزیشكەكەت بڵێیت.

–ئایا چی بكەم ئەگەر سكم هەبوو؟

–ئەگەر سكت هەبوو، یەكسەر دەست بە وەرگرتنی حەپی فولیك ئەسید بكەو بەردەوام بە لەسەری تا سكەكەت دەبێتە 3 مانگ بەڵام تكایە ئەگەر ئەم كردارەت لەبیر چووبوو وو سكەكەت ببوو بەسێ مانگ. خۆت زۆرسەغڵەت مەكە، چونكە زۆر منداڵ لە دایك دەبن بە سەلامەتی، تەنها لە ڕێگای خۆراكی سروشتی دایكەكەوە.

–حەپی فویلك ئەسید لە كوێ دەست دەكەوێت؟

–وەك وتمان ئەم حەپە لە هەموو نەخۆشخانەو دەرمانخانەكان دەست دەكەوێت. حەپی فولیك ئەسید، حەپێكی زۆر بچوكە زۆر بە ئاسانی قوت دەچێت، و پێویستە ڕۆژی 400 ملگم وەربگریت.

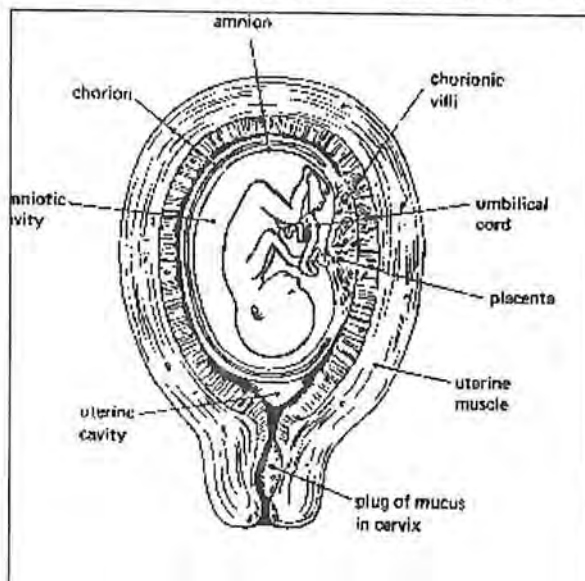
–ئەو خواردنانە كامانەن كە فولیك ئەسیدیان تێدا زۆرە؟

–ئەمانە 50 ملگم فولیك ئەسیدیان تێدایە. بە ڕۆژانە بیانخۆ وەكو : (لۆبیا، ئاوی گۆشتی مانگا، هەوێن، گورچیلەی كوڵاو، سپێناخ، سڵق، فاسۆلیای سەوز)

هەندێك خۆراك مام ناوەندین لە بڕی فۆلیك ئەسیدا واتە 15–50 ملگم لە هەر ژەمێكدا لەوانە پاقلەی سویا، قەرنابیت، نۆكی كوڵاو، پەتاتە، كاهو، پرتەقاڵ، پۆڵكە، ئاوی پرتەقاڵ، فاسوڵیای كوڵاو، نانی بۆر، كەلەرم، ماست، نانی سپی، هێلكە، برنجی زەردباو، مەعكەرۆنی بۆر.

سەرنج:

جگەر، بڕی فۆلیك ئەسیدی زۆرە، بەڵام نابێت پیش سكەكەت بەماوەیەكی كەمو لەكاتی سكەكەت دا جگەر بخۆیت چونكە جگەر ڤیتامین A زۆر تێدایە، ئەم ڤیتامینەش ئەگەر لەلەشتدا زۆر بوو زیان بە منداڵەكەت دەگەیەنێت.

ئەوەشت لەبیر نەچێت كە بە كوڵاندنی زۆری خۆراك فولیك ئەسید لەناو دەچێت.

سەرچاوە:

What All Women
Should Know
(Folic Acid)
London- 20001

لەدایک بوونی یەکەم مەیمونی چاکراوی بۆماوەیی

ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا لەدایك بوونی یەکەم مەیمونی بۆماوەیی‌یان ڕاگەیاند، ئەمەش لە تاقی‌کردنەوەیەکدا کە هیوایەکە بۆ دەرخستنی هەندێك لەو نەخۆشیە درێژخایەنانەی کە توشی مرۆڤ دەبن.

بۆ ئەم مەبەستەش کرداری گۆڕینی بۆماوەیی لە هێلکۆکەی مەیمونێکدا کرا، کە لە جۆری Rheceus بوو، لەمەڵبەندی ئوریجونی هەرێمی بۆ لێکۆڵینەوەی زیندەوەرە سەرەکیەکان.لەدایك بوونی مەیمونێك هاتەکایەوە کەناوی (ئاندیان) لێنا، بە هێلکۆکەیەکی چاك کراو بەڕێگەیەك کە جینێکی ئاسانی تێدا بوو بەشێکی لێ بڵاوبوۆوە لەناو خانەکەدا کە لەژێر وردبیندا بەڕوونی دەبینرا. زاناکان لەڕاپۆرتێکدا کە لە گۆڤاری science زانستی دا بڵاویان کردەوە وتیان، بەهۆی توانا تەکنیکیەکانی خۆیانەوە دەتوانن گۆڕانکاری گرنگ بکەنە ناوەوە بە جۆرێك مەیمونەکە بگونجێنرێت لەگەڵ نەخۆشیە مرۆڤیەکان دا وەك شێرپەنجەی مەمك‌و ڤایرۆسی نەخۆشی ئەیدز. لێکۆڵەرەوەکان لەو باوەڕەدان کە جۆری وەك ئەم گیانەوەرانە، کێڵگەیەکی تاقی کردنەوەیی باشترن لەچاو ئەو مشکانەی کە ئێستا لە تاقیگەکاندا بەکاردەهێنرێن. هەروەها وتیان پشت بەستن پێیان دەبێت بەهۆی خێرا تێگەیشتن لە چۆنیەتی گەشەی نەخۆشیەکان هەروەها دۆزینەوەی چارەسەرە نوێیەکان شێوەیەکی خێراتر وەردەگرن.

پڕۆفیسۆر جیراڵد شاتن کە لە کۆمەڵە لێکۆڵەرەوەکەیە وتی دەتوانن مەیمونەکە توشی نەخۆشی بکەن وەك نەخۆشی ئەلزایمەر، تاکو بتوانن بەخێراییترین شێوەی پێشکەوتوو چارەسەری بۆبکەن، پڕۆفیسۆر شاتن ئاماژەی کرد کە هیوامان زۆرە کە بەکار هێنانی کەمترین ژمارەی گیانەوەران وەڵامێکی چارەسەری تەواومان دەست بکەوێت، تاکو بەشێوەیەکی خێراتر وایان لێ بکرێت بەیارمەتی‌پزیشك چارەسەرێکی بۆ بدۆزرێتەوە. هەروەك بەبیری هێنایەوە کە لەوەو پێش زاناکان ژمارەیەك لە زیندەوەرانی خستۆتە ناو ئەندازەی بۆ ماوەیی‌یەوە. لەنێوانیاندا دوو ڕانە مەڕ کە تەواو بۆماوەیی‌کردن بۆ بەرهەم هێنانی پرۆتینە مرۆڤیەکان کە بۆ دروست کردنی دەرمان بەکار دەهێنرێن. هەروەك کاری بۆماوەیی لە دروست کردنی بەکتریاو هەوێنەکان دا بۆ دەست کەوتنی پرۆتینە مرۆڤیەکان وەك ئینسۆلین، بەڵام هیچ کەسێك لەوەوپێش ئەو جینە نوێیەی تایبەت بەگیانەوەرانی لە زیندەوەرە سەرەکیەکاندا نەدۆزیوەتەوە کە مەیمون‌و مرۆڤ بگرێتەوە.

لەساڵی ڕابردوودا کۆمەڵەکەی پڕۆفیسۆر شاتن لە کۆپیکردنی مەیمونێك کە ناوی تێترایان لێ نا سەرکەوتن، ئەویش بەهۆی دابەش کردنی دووجین بۆ دوولەتی تەواو هەروەك چۆن بەشێوەی سروشتیەکەی لەباری دوانەیی‌دا ڕوودەدات.

پڕۆفیسۆر شاتن وتی کە باری تەندروستی ئەو دوو مەیمونە باشن، بەلام بڵاوبوونەوەی هەواڵی بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای گۆڕینی مەیمونێك بۆ نمونەیەکی گونجێنراوی مرۆڤ. لەپێناوی تاقی کردنەوەی نەخۆشیەکان لەسەری، بووە هۆی کاریگەری ناڕەزایی‌و تورەیی لای ئەو کۆمەڵانەی کە پارێزگاو هاوەڵی گیانەوەرانن.یەکێك لە کۆمەڵەکانی بەریتانیا کە لەم بوارەدا کاردەکات وتی، کەتاقی کردنەوەی ئۆیجۆر بەمانای زیاتر کەم بوونەوەی ئازارو مردن بەگیانەوەرە سەرەکیەکان. وتە بێژێك بەناوی ئەو کۆمەڵەیە وتی: ئەمە تەنها سەرەتایەکە بەلام لەکۆتایدا ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی خراپی‌و ئازارێکی زۆر، ئەمەش بەسە وەك ئەوەی بەسەر قرتێنەرەکانی وەك مشك دا هێنراوە.

ئامانجی پڕۆژەکە:

پڕۆفیسۆر شاتن وەڵامی ئەم جۆرە ڕەخنانە بەوە دەداتەوە کە بوونەوەرە سەرەکیەکان لەبارودۆخی ئاشکرادا بەکاردەهێنرێن. هەروەها ڕوونی کردەوە کە ئەم بیرۆکەیە لە ئەنجامدا لە خزمەتی ئەو گیانەوەرانە خۆشیان بەکاردێت. هەروەها وتی ئێمە هیچ کارێك ناکەین بۆ توش کردنی مەیمونێك بەهەر نەخۆشیەك، تاکو نەزانین کە چارەسەرەکەی بەڕێگاوەیە، ئامانجمان توش کردنی مەیمونەکان نی‌یە بەنەخۆشی، بەڵکو لەڕەگ‌و ڕیشە دەرهێنانی نەخۆشیەکانە.

نێرگس Internet

نەخۆشی شەکرە لەمنداڵداو چارەسەرکردنی ددان

Diabetes Mellitus In childreen & Dental treatment

دکتۆر سەعید شێخ لەتیف
کۆلێژی پزیشکی ددان

پێشـــەکی: نەخۆشـــی شـــەکرە بـــەهۆی تێکچـــون لەشـیکردنەوەی کـاربۆهیدرەیتدا سـەرهەڵدەدات دەرکـەوتنی بەرزبوونـەوەی شـەکر لـەخوێندا، هـەروەها لـەمیزدا، شـان بەشانی ئەمانەش تێکچون لەشیکردنەوەی چەوری‌و پرۆتیندا روودەدات ئـــەوەی رەچـــاودەکرێت: دابـــەزینی کێشـــی منداڵەکەیەو بەرزبوونەوەی ترشی خوێن (Acidosis) کاتێك کە بەدەرمان چارەسەر نەکرێت‌و پشتگوێ بخرێت.

نەخۆشـی شـەکرەی منـاڵان بەنەخۆشـیەکی بۆمـاوەیی دەژمـێردرێت‌و بـەم هۆیـەوە بـۆ منـاڵان لەباوانیانـــەوە دەگوێزرێتـەوەو نیشـانەکانی لەوانەیـە لەهـەر قۆنـاغێکدا لەتەمـەنی منداڵیـەوە تـا تەمـەنی پـیریی سـەرهەڵبدات نیشانەکانی لەنەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازی هەیە، لەهـەندێك نەخۆشـدا نیشـانەکانی بـۆ ماوەیـەکی درێـژ دەرناکـەوێت، لەهـەندێك نەخۆشـدا نیشـانەکانی بەسـەختی دەردەکەوێت، باری دەرونی‌و کێشەی جیاجیا رۆڵێکی گرنگ دەبینێت بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە.

***چۆن رێژەی شەکر لەخوێندا بەرزدەبێتەوە؟**

بـەهۆی کـەمی بـڕی ئینسـۆلین-ی لـەش، گلایکۆجینـی جگەرو ماسولکەکان بەبڕی کەمتر دروست دەبن، بەو هۆیـەوە ئـەو (کلایکوجـین)(glycogen)ە کۆکراوەیـە دەگۆڕرێـت بـەکلوکۆز (glucose)و شـانەکانی لـەش کـەمتر کلوکـوز بـەکاردەهێنن، بـەو هۆیـەوە شـەکر لـەخوێندا بەرزدەبێتـەوە لەرێژەی ئاسایی خۆی‌و میزی شەکر دروست دەبێت کاتێك کـە رێژەکـەی لـەخوێندا پـتر دەبێـت لـەو رادەیـەی کـە گورچیلەکان رێیی پێ‌دەدات، لەشی مرۆڤ بەم میزە شەکرەیە برێکـی زۆر لـەئاو شـلە لـەناووەو دەرەوەی خانـەکان وون دەکات‌و دەبێتە هۆی خەستبوونەوەی خوێن‌و وشکبوونەوەی لـەش (Dehydration). بەمـە دەبێتـە هـۆی تێکچـوون

لەشانەکاندا لەبەر نالەباریی لەبەکارهێنانی کلوکۆزدا وەك وزە، بەمە چەوری‌و پرۆتینەکان بەخێرایی دەئوکسێنرێن زۆر بەگورجی (تەنە کیتۆنیەکان Keton bodies) دروست دەبن بەرادەیەکی زۆر کە لەش ناتوانێت بیان ئۆکسێنێت‌و گورچلەکانیش ناتوانن بیانکەنە دەرەوە دەبنە هۆی Keto acrdosis (ترشی کیتۆنی).

نیشانەکانی نەخۆشیەکە Clinical Feutares

*نیشانەکانی لە منداڵ‌و گەورەدا بەشێوەیەکی گشتی لەیەك دەچن گرنگترین نیشانە سەرەکییەکان:

لاوازیی، تینوێتی، ئارەزوی خواردنی زۆر، زۆرمیزکردن. لەوانەیە ئەم نیشانانە لە منداڵاندا پتر لە گۆڕراندابن، لەوانەیە ئەم نیشانانە لەسەرەتادا زۆر بەخێرایی تێ بپەڕن کەبێتە هۆی ئەوەی لەسەرەتادا رەچاونەکرێت (واتە پێ نەزانرێت) گەلێك جار منداڵ هەندێك سۆی تیژی دەبێت یان دایك‌و باوك هەست دەکەن کە منداڵەکەیان کێشی دادەبەزێت هەرچەندە خواردن بەبڕێکی زۆر وەردەگرێت.

ئەونیشانانەی کە سەرەکی نین ئەمانەن :

ووشك بوونەوەی پێست، نەرمی نینۆکەکان کێشەی جیاجیای پێست، تێك چوونی میزکردن‌و، میز ڕاگرتن بەشەوو بەرۆژ.و هەندێك نیشانەش کە یاریدەدەرن بۆ دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە وەك : گێژبوون وشك بوونەوەی پێست و سوور هەڵگەڕانی رومەت‌و هەردوولێو بۆنی (ئەسیتۆن) لە دەم زۆربوونی جوڵەی هەناسە، دڵ تێکەڵهاتن‌و ئازاری سك بەگشتی لێدانی دڵ خێراو لاواز دەبێت.

*هۆکارێکی لە هۆشخۆچوون ئینسۆلین: لەوانەیە دڵە راوکێ تێك چوونی باری دەرون‌و باری گورجوگۆڵی لەش کەدەبنە هۆکار بۆ دەرکەوتنی (Insulin Shock سەدمەی ئینسولینی). لەبەر ئەوە پێویستە کە لە لای منداڵەکە هەندێك مادەی شەکری ئامادەبێت بۆ ئەوەی ئەگەر هەستی بەنیشانەکانی کرد وەری بگرێت تاکو توشی ئەم لەهۆشخۆچوونە نەبێت. لەهۆشخۆچونی ئینسولینی لەوانەیە لەپڕ لە منداڵەکەدا دەربکەوێت بەهۆی:

وەرگرتنی ئینسولین یان بەهۆی کەم وکوری لە خواردەمەنیدا. نیشانە سەرەکیەکانی ئەمانەن: برسێتی لەپڕ، زەرد هەڵگەڕان، ئارەق کردنەوە، فراوان بوونی پیلوی چاو.

ئەگەر نەخۆشەکە مادە کاربۆهیدرەیتەکانی نەدرێتێ دەبێتە هۆی لەرزین هەست بەگێژی‌و بەلاداکەوتن‌و بێ هۆشی لەم کاتەدا پێویستی بە 10–20 ملمتر لە شلەی 50٪ کلوکۆز لە رێی خوێنەوە (دەماری خوێنهێنەرەوە) چارەسەربکرێت (Intra Venaus).

کاتی شیاو بۆ چارەسەری ددانی ئەم نەخۆشانە :

پێویستە کاتی دیاریکراو بۆ چارەسەرکردنی ددانی ئەم منداڵانە وا پەیرەو بکرێت کە گونجاوبێت‌و لەگەڵ کاتی نان خواردن‌و وەرگرتنی ئینسولین دا ئەوەی شایەنی باسە کە کاتی چارەسەرکردن یەك کاتژمێرو نیو بێت لە وەرگرتنی ئینسولینی بەیانیان‌و وەرگرتنی بڕێکی خواردنی بەیانیانی باش.

چارەسەرکردنی ددانی ئەو منداڵانەی نەخۆشی شەکرەیانە :

1–چارەسەری ددان دەتوانرێت ئەنجام بدرێت لەو منداڵانەی نەخۆشی شەکرەیانە لەگەڵ ئەگەری روودانی چەند کێشەیەکی سادە بەمەرجێك خۆبۆ ئامادەکردنی پێویستی پێش کاتی بۆ کرابێت.

2–لەبەر ئەوەی هۆکاری دەرونی ئارازوی رێژەی ئینسولین تێك دەدات لەبەر ئەوە باشترواپە دەرمانی پێویستی بۆ ئامادە بکرێت بۆ ئەو منداڵانەی دڵەراوکێیان هەیە. لەوانەیە پێویستیان بە ئۆکسجین‌و یەکەم ئۆکسیدی نایترۆجین هەبێت. ئەگەر لە چارەسەرکردنی یەکەم جاردا لەوە دەچو کە منداڵەکە ترس‌و دڵەراوکێی هەیە، دەبێت مادەی ئارامکردنەوە (Sedative) ی بدرێتێ ئێوارەو بەیانی پێش کاتی چارەسەرکردنەکە. ئەمە ئەگەری کێشەی ئەم منداڵانە کەم دەکاتەوە وەك (لەشی کردنەوەو هەڵمژینی خۆراك لە ریخۆڵەوە بۆ سوری خوێن‌و گەشتیان بۆ شانەکانی لەش).

3–بەکارهێنانی (ئەدرینالین) لەگەڵ بەنجی جێگەیی (Adrenalin with Local Anesthesio) بۆ ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی شەکرەیانە: زۆر بۆچوون هەیە لەسەر ئەم لایەنە.

هەندێك لە پسپۆڕان لایان وایە کە ئەدرینالین دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ڕێژەی شەکر و هۆی کەم خوێنی لەو ناوچەیەی بەنجەکەی تێکراوەو وە و ئەگەری سووتاندنەوە (هەوکردنی ناوچەی بەنجەکە).

4-ئەوەی پێویستە بەراوێژکاری ئەو پزیشکەی کە چاودێری ئەو منداڵە دەکات ڕێژەی ئینسولین پتر بکرێت ئەگەر چارەسەرکردنەکە کاری نەشتەرگەریی پێویست بوو هەوکردن دەبێتە هۆی میزی شەکریی و پێویستی زۆری بڕی ئینسولین، لەبەر ئەوە هەڵکێشانی ئەو ددانانەی کە کرۆکیان مردوە (زیندوێتیان لەدەست داوە) (, Non Vital teeth Necrotic pulp) کە هەوکردنیان پێ نازانرێت و دەبنە هۆکار بۆ دروست بوونی جێگەیەکی لەبار بۆ پەرەسەندنی میکرۆبی جۆراو جۆر.

5-ئەوەی زانراوە کە چارەسەرکردنی شەکرە لە منداڵاندا گرانترە (واتە بەکێشە ترە) لە وەی لە گەورەدا هەیە ئەویش بە هۆی:

أ-نەتوانینی پەیڕەوی کردنی ڕێگایەکی لەبار بۆ خواردن.

ب-نەتوانینی بڕی گۆرجوگۆڵی لەشی منداڵەکە

6-پێویستە جۆری خواردنی منداڵ ڕێك بخەین پاش هەر کارێکی نەشتەرگەری دەمو ددان تاکو تەرازوی شیکردنەوەی کاربوهیدرەیت و چەوری تێك نەچێت.

7-هەروەها مەرج نیە دژە زیندەکان Antibioticsزۆرپێویست بێت هەمیشە ئەگەر منداڵەکە لەباری نەخۆشیەکەیەوە باش کۆنترۆڵ کرابێت، بەڵام ئەگەرنا بەکارهێنانی پێویستە توێژینەوەکانی پێشوو ئەوەی

دەرخستووە کە ڕێژەی ددان کلۆربوون لەناوچەی ملی ددانەکاندا (Teeth Neck) لەو منداڵانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە- بەرزە ئەویش بەهۆی زۆری بڕی شەکری ناو لیك (Saliva).

بەڵام توێژینەوە نوێکان دەریان خستووە کە ڕێژەی ددان کلۆربوون کەم بووەتەوە لەو منداڵانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، و ئەوانەی توانراوە بەدەرمان و پەیڕەو کردنی پرۆگرامی لەباری خواردن بەلەباری نەخۆشیەکەیان کۆنترۆڵ بکرێت.

ڕێژەی ددان کلۆر بوون و نەخۆشی دەوروبەری ددان هیچ بەرز نابێتەوە ئەگەر لەژێر سەرپەرشتی پزیشکیدا بن، و بەپێچەوانەوە ئەگەر پشت گوێ بخرێت و سەر پەرشتی نەکرێن کلۆربونی ددان و هەوکردنی دەوروبەری ددان ڕوو دەدەن و چەند گۆڕانکاریەك لە موولوولە خوێنەکانی دەوروبەری ددانـدا ڕوو دەدات و دەبێتە هۆکاری نەخۆشی دەوروبەری ددان.

سەرچاوە:

1-Essentials of oral Pathology
Swapan Kumar Purkait, 1999
2-Patholgy in Dentifry , Edward Sheffield 1996.
3-طب اسنان الاطفال / الدکتور نبیة خردەجی/ جامعة دمشق 1997م.

یارییەکی تێنسی نوێ بەفۆتۆ شۆپ

دڵنیا

لەم دواییەدا یاری تازە لە جیهانی ئینتەرنێتدا دەرکەوت کە پێی دەوترێت یاری فوتوشۆب، کە ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ بەرنامەی داهێنەری ئەلەکترۆنی فۆتۆشۆپ.

جون ویرترل ئەندازیاری داهێنەری ئەلەکترۆنی لە شوێنی ((جودیجتال))ی هەواڵەکانی تەکنەلۆژیای زانیارییەکانی بی‌بی‌سی دەڵێت:

ئەم یارییە کەبە تێنسی فۆتۆشۆپ ناو دەبرێت، دوا پێشکەوتنەکانە لە جیهانی تەکنۆلۆژیادا.

یاری‌زانەکان کە زۆربەیان ئارەزوومەندانی داهێنەری ئەلەکترۆنی یان ئەندازیارەکانین، کاربۆ گۆڕینەوەی ئەو (تۆپ)ە دەکەن کە لە ڕاستیدا وێنەیەکی ئەلەکترۆنییە بەرێکتەی تێنسەکەی کەلەناو دەزگای کۆمپیوتەرەکەدایە، ئەویش پۆستی ئەلەکترۆنییە.

وێنەیەکە بەهۆی بەرنامەی فۆتۆشۆبی تایبەتی کە لە ناو داهێنەرە هونەرییە ئەلەکترۆنییەکەدایە، چارەسەردەکرێت، کە بەسیستمی چینە تەنکە زۆرەکانی وێنەکە پێك دێنن، کاردەکەن بۆ مەبەستی گۆڕینیو نوسین لەسەری زیاد دەکرێت.

پێشبڕکێیەکی دەوڵەتی

یارییەکە کاتێك دەست پێدەکات کە یاریزانەکە لەشوێنێکی دیاری کراوی سەر ئینتەرنێتو وێنەیەکی چارەسەرکراو بەبەرنامەی فۆتۆشۆب کە لەیەك چین پێك هاتووە بە یاری زانێکی تر بە پۆستی ئەلەکترۆنی دەنێرێت.

کاتێك کە یاری زانی دووەم وێنەکە وەردەگرێت چینێکی تازەی بۆ زیاد دەکات، بۆ گۆڕینی شێوەی وێنە بنەڕەتییەکە، پاشان دەیگەڕێنێتەوە بۆ یاری زانی یەکەم.

بۆ نمونە بەم ڕێگەیە تاوەری لەندەن دەتوانیت بگۆڕی بۆ نیودەلهی بەهۆی گۆڕینی دواوەی وێنەکەو زیادکردنی ڕەنگی سور.

بەم شێوەیە هەر یاری زانێك چینێکی تازە بۆ وێنەکە زیاد دەکات، کە شێوەی وێنەکە تاکو کۆتایی هاتنی کاتی‌دیاری کراوی پێشبڕکێکە، دەگۆڕێت، یان کاتێك کەیاری زانەکان بڕیاری کۆتایی هێنانی دەدەن.

پێشبڕکێکان لەسەر شوێنی Coudal.com دەکرێت، ئەوانەی کە ئینتەرنێت بەکاردێنن دەتوانن یەکسەر قسەی خۆیانی لەسەربکەنو دەنگ بۆ براوە بدەن.

(شانازی بە توانا هونەرییەکانەوە)

هەندێك لەیاری زانان دەڵێن کە یاری تێنسی فۆتۆشۆب بە ڕاهێنانێکی هونەری دادەنرێت، بەڵکو پێشکەوتنی بۆشایی گونجاوە بۆ دەرخستنی لێهاتویی هونەری و نمایش کردنی ئەو بەرنامانەی کە یاری زانان لەبازاڕی کاردا هەیانەو کێ بڕکێیەکی زۆری هەیە.

ئەوانەی کە ئینتەرنێت بەکاردێنن لەهەموو جیهاندا، دەتوانن بەشداری لەم یارییەدا بکەن چونکە پێویستی بەزمان نییە وێنەکانی لەجیاتی ووشەکانی‌تیادا بەکاردێت.

Internet

ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش

The Regulation of Body Temperature

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

ڕاگرتنی پلەی گەرمی لەش بەچەسپاوی، یەکێکە لە هەرە کارە گرنگە فسیۆلۆژیەکانی لەشی مرۆڤ و زیندەوەران و کارێکی سەرەکی دەکاتە سەر تێکڕای زیندەپاڵ Metabolic rate.

پلەی گەرمی ئاسایی لەش:

پلەی گەرمی ئاسایی لەش لەدەمدا کاتێك لەش لەپشوودانایە لەنێوان 36 بۆ 37.5 پلەی سەدی دایە (واتە 97 بۆ 99.5 پلەی فهرنهایتی) ئەم پلەیەش بەردەوام لە گۆڕاندایە، بەیانیان لە نزمترین بارییدایە، و لەنێوارانیشدا لەبەرزتر رادەی دایە، و لەژنیشدا لەکاتی سووڕی مانگانەیدا Menstrual Cycle دەگۆڕێت گۆڕانەکە بەرز بوونەوەی 0.3 تا 0.5 پلەی سەدییە لە بەیانیاندا لەکاتی هێلکە دانانادا Ovulation، ئەم بەرزبوونەوەیە بەهۆی ڕۆشتنی هێلکەوە دەبێت لە هێلکەدانەوە بۆ جۆگەی فالوب

زۆرجار پزیشکان نەبوونی ئەم بەرزبوونەوەیە وەك پێوانەیەك دادەنێن بۆ ئەوەی بزانن ئەو ژنە نەزۆکەو ناتوانێت هێلکەدابنێت یان نا!!

بەشە جیاوازەکانی لەشیش، کە لەپلەی گەرمییاندا جیاوازن و ئەمەش بە پلەی یەکەم بەندە بە پلەی گەرمای ژینگەوە بۆ نمونە پلەی گەرمی ناو ڕێکە (Rectal temprature) 0.5 پلەیە پلەی سەدی لەوەی ناودەم بەرزترەو بەڵگەیەکی باشیشە بۆ زانینی پلەی گەرمی هەناوی لەش.

دەرەوەی لەش بەزۆری پلەی گەرمیەکەی کەمترە. و لە نێوان پلەی هەناوی لەش و پلەی ژینگە دایە.

گەرمی لەش بەتەواوی بەندە بەو پلە گەرمییەی لەش کە لە ناوەوە پەیدای دەکات. هەروەها بەو پلە گەرمییانەی لەروکاری دەرەوە ونیان دەکات، هەردوو ئەم فاکتەرانە بەردەوام لە گۆڕاندان. مانەوەی پلەی گەرمی بە چەسپاوی پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەوەرگرەکانی گەرمی (Thermoreceptors)ەوەو بەمیکانیزمی کەمترین هاوسەنگی نێوان وەرگرتنی گەرمی و ون کردنیەوە هەیە.

ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش بەپلەی یەکەم بەندە بە کۆنترۆڵی دەمارەکان و سەنتەری ریکخستنی پلەی گەرمی لەشەوە (Temperature-regulating Center) ی ناو هایپۆسەلەمەسەوە Hypothalamus لە دەماخدا کە لەو سەنتەرەدا دوو ناوچەی تێدایە، یەکەمیان وەلامدەرەوەی گەرمیە Thermo response دووەمیش وەلامدەرەوەی ساردیە Cold response ئەگەر پلەی گەرمی هەناو بەرزبوەوە ئەوا سەنتەری ڕێکخەر کاربۆ ونبوونی گەرمی و کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی گەرمی لەلەشدا دەکات، ئەگەر پلەکەش دابەزی ئەوا هەردوو کردارەکەی پێشوو پێچەوانەوە دەبنەوە.

پەیدا کردنی گەرمی:

پەیدا کردنی گەرمی لەلەشدا بەندە بەجۆری ئەو خۆراکەی کە مرۆڤ ڕۆژانە دەیخوات و لە ئەنجامی هەرسکردن و زیندەپالی ئەو خۆراکانەداو بەمیکانیزمێکی ئاڵۆزی یەك لەدوای یەکدا گەرمی پەیدا دەبێت، هەروەها لە ئەنجامی جوڵەو چالاکی پەیکەرە ماسولکەکانیشدا (Skeletal muscles).

گەورەترین ئەو فاکتەرانەی کار دەکەنە سەر دەرپەڕاندنی ووزەی گەرمی لەلەشدا ئەمانەن:

1-ئەو گەرمییەی لە ئەنجامی میتابولیزمی خۆراکەوە پەیدا دەبێت.

2-ئەو گەرمیەی لە ئەنجامی خێراکردنی میتابولیزمی خۆراکەوە بەهۆی چالاکی ماسولکەکانەوە یا لە ئەنجامی لەرزینەوە دێتە گۆڕێ.

3-زیادکردنی میتابولیزم لە ئەنجامی کاری هۆرمۆنی سایرۆکسینەوە Thyroxine بۆ سەرخانەکانی لەش کە ڕژێنی دەرەقی Thyroid gland دەری دەدات.

4-زیادکردنی میتابولیزم لە ئەنجامی کاری هۆرمۆنی نورئەپینە فرین (norepinephrine)ەوە لە سەرخانەکان کە سەرەگورچیلە ڕژێن Supra renal gland دەری دەدات.

5-زیاد کردنی میتابولیزم لە ئەنجامی زیادبوونی پلەی گەرمی ناو خانەکان خۆیانەوە.

ڕۆڵی ڕژێنی دەرەقی:

لەناوچەساردەکاندا، یا لە هاتنی وەرزی سەرمادا هایپۆسەلەمەس. هۆرمۆنی ناو دەمارەکان (Thyrotropin-relleasing hormone) زۆر زیاد دروست دەکات و دەیرێژێت و لە ڕێگای دەرکە خوێنهێنەی هایپۆسەلەمەسەوە دەینێرێت بۆ ژێر مێشکەڕژێن Pituitary gland) کە هانی دەدات بۆ ڕژاندنی هۆرمۆنی هاندەری ڕژێنی دەرەقی Thyroid stimulating hormone کە بە (TSH) ناسراوە، ئەمیش بەهۆی خوێنەوە دەگاتە ڕژێنی دەرەقی و هانی دەدات بۆ ڕژاندنی بڕێکی زۆر لە سایرۆکسین Thyroxine، زۆر ڕژاندنی ئەم سایرۆکینە هانی خانەکان دەدات بۆ خێراکردن و زۆر کردنی میتابۆلیزم، کە ئەمەیان پێویستی بە چەند هەفتەیەك دەبێت تا بەتەواوی ئەم کارە جێبەجێ بکات.

هەر لەبەر ئەوەیە ئەگەر بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك گیانەوەرێك لەسەرمادا هێشترایەوە، دەبینین قەبارەی ڕژێنی دەرەقی ئەو گیانەوەرە لە 20٪-40٪ زیاد دەکات هەر لەم بارەیەشەوە دەبینین ئەو سەربازانەی واپێویست دەکات بۆ

ماوەیەکی زۆر لەشوێنی ساردا بمێننەوە، دەبینین کەخێرایی میتابۆلیزم لە خانەکانیاندا زیاد دەکات، لە ئەنجامدا بڕی گەرمی ناو لەشیان زۆرتر دەبێت.

هەروەها بینراوە کە خەڵکی ئەسکیمو Eskemoو ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆر زیاتر لە کەسانی دی لەناوچە ساردەکاندا دەژین، زیاتر تووشی هەڵئاوسانی ژەهراوی ڕژێنی دەرەقی دەبن Toxic Thyroid Goiters لە چاو ئەوانەی لەناوچە گەرمترەکاندا ژیان بەسەر دەبەن.

وونبونی گەرمی:

زۆربەی گەرمی لەش لەپێستەوە دەردەچێت. کە ئەمەش بە پلەی یەکەم بەندەبە ئارەقەرژێنەکان Sweat glands و سروشتی ڕۆیشتنی خوێن بۆ ئەو ناوچەیەوە.

ئارەقە رژێنەکان:

ئارەقە ڕژێنەکان لە هەموو ناوچەکانی لەشدا بڵاون و وشلەیەکی خوێیاوی ڕوون دەرێژن، کە ژمارەیان لە نێوان 200 تا 400 دانەدا دەبێت لە سێنتمەتر دوجایەکی پێست دا و ئەم رژێنانەش لە لایەن دەمارە کۆئەندامی سەمپەساوی Sympathetic nervous Systemەوە کۆنترۆڵ دەکرێن.

ڕژاندنی ئارەق Secretion of Sweat

وەك وتمان کۆنترۆڵی ئارەقە رژێنەکان لەلایەن ریشاڵە دەمارەکانی سەمپەساوییەوە دەبێت یا لە ئەنجامی هاندانی پەرچەکرداری سەنتەرەکانی درکە پەتك Spinal card یا هایپۆسەلەمەوە یا لە تویکڵی مێشکەوە cerebral cortex دەبێت ئێستا دەرکەوتوە کە ڕژاندنی ئارەق بەهۆی ئەم فاکتەرانەوە دەبێت:

1-لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەشدا ، راگەیاندنی هایپۆسەلەمەسیان بۆ دێت، بۆ ڕژاندنی ئارەق.

یا وەك پەرچەکردار لە کۆتایی ئەو دەمارانەی کە کەوتونەتە پێستەوە.

2-لە حاڵەتی هەڵچونە سۆزییەکان کە پێی دەڵێن (ئارەق کردنەوەی ئەقڵی-Mental Sweating) ئەویش لەوکاتانەدایە کەباری جەستەیی بەهۆی بارێکی دەرونییەوە شڵەژاوی تێ کەوتبێت. وەك شەرم و تەریق بوونەوەو ترس و هەڵچونە دەرونی و سۆزییەکان.

3-لە کاتی کارو وەرزشکردندا.

4-لەکاتی رشاندنەوەو هێڵنج داندا، یا لەکاتی دڵ تیکەڵهاتن لەناو فرۆکەو کەشتی و ئۆتۆمبێل دا.

5-لەکاتی نوستنی ئاساییدا لەمنداڵ و گەورەدا. بەڵام لەکاتە سەرماکاندا ئارەق کردنەوە زۆر کەم دەبێتەوە.

پێگەکانی مولولەی خوێن The capillary Bed

چوونی خوێن بۆ پێست کارێکی زۆر گرنگە بۆ ئەوەی بەئاسانی خۆراك و ئۆکسجینی پێ بگات، لەبەرئەوە تا ئەوپەڕی درێژبوونەوەو لق کردن مولولە خوێنەکان بەناویدا بڵاودەبنەوە.

ڕۆیشتنی خوێنیش بۆناوپێست بەپلەی یەکەم بەندە بەپێویستی لەش بەسەرف کردن یا وەرگرتنی گەرمییەوە، خوێنبەرە وردەکان بەناو هەموو ناوچەکانی لەشدا بڵاودەبنەوەو راستەوخۆ لەلایەن دەمارە کۆئەندامی سەمپەساوییەوە کۆنترۆڵ دەکرێن، کە زاڵە بەسەر کرژکردنی لولە خوێنەکاندا بۆ ئەوەی بڕێکی دیاریکراوی خوێنیان پێدا بڕوات.

تیشکدانەوە، گەیاند، هەڵمین، هەڵگرتن

گەرمی بەهۆی کردارەکانی تیشکدانەوەوە Radiationو گەیاندن Conduction بە بەهەڵم بوون (Evaporation) ی ئاوەوە هەڵگرتن (Convection)ە وە بڵاودەبنەوە.

بڕی ونکردنی گەرمی لەش بەهۆی تیشکدانەوەوە بەپلەی یەکەم بەندە بە پلەی نێوان پێست و دەوروبەرەوە، بۆ نمونە پێست گەرمی لەش تیشکدەداتەوە بۆ زەوی و زەویش بۆ پێست، ئەگەر پلەی گەرمی پێست زیاتر بوو ئەوا بڕێك لە گەرمیەکەی خۆی وون دەکات.

بەهەمان شێوەش، بەرکەوتنی پێست بەهەواو دەوروبەرەوە بڕێك لەو گەرمیەی بەکرداری گەیاندن وون دەکات، بوونی جولەی باو پانکەو باوەشێن لەو ناوچەیەدا بڕی ونکردنی گەرمیەکە زیاد دەکات، و مرۆڤ لە پلە گەرمەکاندا هەست بە فێنك کردنەوە دەکات.

بە هەمان شێوەش لە ڕۆژە ساردەکاندا خۆ نزیك کردنەوە لە ئاگرو سۆپا- جگە لە کاری تیشکدانەوە بە گەیاندنیش بڕێك گەرمی وەردەگرێت.

هەردووکردارەکەش بە پلەی یەکەم بەندن بەرووبەری ئەو پێستەی کەبەر سەرما یا گەرما دەکەوێت.

لەلایەکی دیکەشەوە، پلەی گەرمی پێستیش، بەندە بەبڕی ئەو خوینەی لەڕێگای مولولەکانی خوێنەوە دەیگاتێ، ئەگەر خوێنبەرە وردەکان زۆر بڵاو کراوەبن، پلەی گەرمی پێست تا رادەیەکی زۆر لە پلەی هەناوی لەش نزیك دەبێتەوە، بەمانایەکی دی ئەگەر لەش ویستی بڕێك گەرمی ون بکات، ئەوا بڕێکی زۆرتر خوێن بۆ پێست دەنێرێت، بەپێچەوانەشەوە ئەگەر ویستی دەست بگرێت بەسەر بڕە گەرمیەکەیدا ئەوا کەمتر خوێنی بۆ دەنێرێت.

ڕێگای سیەم لەون کردن گەرمی بەهۆی پێستەوەو بریتیە لە کرداری هەڵمینی ئاو لەپێستدا.. بەهەڵم بوونی 1سم3ی ئاو لەپێستەوە، نزیکەی 0.5 کیلۆکالوری گەرمی لەش دادەبەزێنێت. کرداری دەرچونو بەهەڵم بوونی ئاو لە پێستەوە بۆ دەرەوە، کردارێکی بەردەوامەو هەمیشە ڕوودەدات، هەروەها بەردەوام بڕێك لە ئاوی لەش لە ڕێگای هەناسەدانەوەوە دەردەچێت، لەبەر ئەوە بەردەوام لەش بڕێك لە گەرمیەکەی خۆی ون دەکات تەنانەت لە ڕۆژە ساردەکانیشدا، ئەم ون کردنەش بەهۆی ئارەق کردنەوە لە ڕۆژە گەرمەکاندا زیاتر دەبێت. لە گەرمەکاندا بە هەردوکرداری تیشکدانەوەو گەیاندن پلەی گەرمی لەش بەرزتر دەبێتەوە، بەڵام بەکرداری هەڵمین Evaporation، لە ڕێگای ئارەقە رژێنەکانەوە پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت.

لە ڕۆژە گەرمەکاندا لەش نزیکەی 12 لیتر ئارەق دەردەپەڕێنێتە دەرەوە، بەمەش نزیکەی 6000کیلۆ کالۆری گەرمی وون دەکات، گومان لەوەشدا نیە ون کردنی ئەم بڕە زۆرەی ئاوو خۆی، کاردانەوەیەکی خراپی لەسەر لەش دەبێت ئەگەر لەش لەڕێگای ئاو خواردنەوەی زۆرو وەرگرتنی خوێوە. جێگەی ئەم ون کردنە نەگرێتەوە، چونکە ئەگەر ئەم دوو کردارە ڕوونەدات، ئەوا قەبارەی خوێنیش کەم دەبێتەوە، ورۆیشتنی خوێن بەلولەکاندا هیواش دەبێتەوەو بەوەش پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە، لەوانەشە ببێتە هۆی لاوازیو گێژبوونو بوورانەوە.

ئەمە یەکێکە لەو هۆیانەی کەلەش ناتوانێت خۆی بگرێت. بەپێچەوانەشەوە لە ڕۆژانی گەرمیشدا کە هەوا 100٪ پڕ دەبێت لە هەڵمی ئاو، لەش ناتوانێت بڕی ئاوی خۆی بەکرداری هەڵمین ون بکات.

چونکە هەوا چی دی ئاو ناگرێتە خۆی، ئەوکاتە ژیان لەو ناوچانەدا مەحاڵ دەبێت.

ڕێگای چوارەم: هەڵگرتنەوە Convection

ئەو بەشانەی لەشی مرۆڤ کەراستەوخۆ بەرهەوا دەکەون بڕێك لە گەرمیەکەیان بەکرداری هەڵگرتن convection ون دەکەن. واتە ئەو هەوایەی بەری دەکەون بڕێك لەو گەرمیە هەڵدەگرنو دەیگوێزنەوە، بۆ نمونە ئەگەر کەسێکی رووت لەژورێکی پلە ئاسایی‌دا پاڵکەوێت لە 12٪ی گەرمیەکەی لەشی لەڕێگای هەڵگرتنەوە ون دەکات.

لەکاتی جولەی با یان بەهۆی پانکە، یا باوەشێنەوە بڕی ون بوونی گەرمی لە لەشی مرۆڤ زیاتر دەبێت چونکە ئەو هەوایەی بەگەرمی مرۆڤە کە گەرم بوە، بەهۆی جولەی باوەو بڕێکی دیکەی هەوا دێتە جێگەی بەم شێوەیە.. زیاتر دەبێت.

بەهۆی ئاوەوە:

ئاو گەرمییەکی جۆری خۆی هەیە، کە هەزارها جار لەگەرمی جۆری هەوا گەورەترە، لەبەر ئەوە هەر بەشێکی کەم لە ئاو کە بەرپێست بکەوێت بڕێکی زۆرتر گەرمی لەلەشەوە

هەڵدەمژێت لەچاو هەوادا، لەبەر ئەوە لە ڕۆژە گەرمەکاندا مرۆڤ زۆربە ئاسایی دەتوانێت خۆی فێنك یاسارد بکاتەوە بە چوونە ئاوی ساردەوە یا بەرکەوتنی ئاو یا شتنی دەموچاو ودەست پێ.

ڕێکخستنی گەرمی لە هایپۆسەلەمەسەوە:

ڕۆڵی سەنتەری ریکخستنی گەرمی لە هایپۆسەلەمەسدا بۆ هاوسەنگ کردنی بڕی پەیداکردنی گەرمی لەش و ونکردنیەتی. سەنتەرەکە بۆ ئەوەی ئەم کارە جێبەجێ بکات پێویستی بەوە هەیە بەردەوام زانیاری لەناو هەناوی لەشەوە وەربگرێت.

وەرگرەکانی گەرمی و هەستو سەنتەری ڕێکخستنی گەرمی :

سەنتەری ڕێکخستنی گەرمی لەش لە هایپۆسەلەمەسدا بە دووڕێگا زانیاری وەردەگرێت، یەکەمیان بەهۆی وەرگرەکانی گەرمی Thermioreceptors لە هاپیۆ سەلەمەسدا و دوەمیشیان بەهۆی وەرگرەکانی گەرمی و ساردی لەپێستدا.

وەرگرەکانی گەرمی لە هایپۆسەلەمەسدا زۆر هەستدارن بۆ کەمترین گۆڕانکاری لە پلەی گەرمی هەناوداو لە هەموو بارێکی وادا راگەیاندن دەنیرێت بۆ سەنتەری ڕێکخستنی گەرمی لە هایپۆسەلەمەسدا و ئاگاداری دەکەنەوە، هەروەها وەرگرەکانی ساردیش راگەیاندن بۆ هەمان سەنتەر دەنێرن.

هەر گۆڕانێکیش کە لە کەش و هەوای دەوروبەردا ڕوودات لەپێشدا کار دەکاتە سەر وەرگرەکانی گەرمی لەپێستدا پێش ئەوەی کار لە هەناوبکات ئەوکاتە سەنتەری هایپۆسەلەمەس، هەوڵێکی خێرا دەدات بۆ ئەوەی کەپلەی گەرمی ناو هەناوی لەش گۆڕانکاری بەسەردا نەیت، لەگەڵ ئەوەی ئەو زانیاریانەی ئەم سەنتەرە لە وەرگرەکانی پێستەوە وەریان دەگرێت بایەخێکی زۆر گەورەشیان لەڕێکخستنی وردی پلەی گەرمی لەشدا نیە.

وەرگرەکانی سەرما:

کاتێك پلەی گەرمی ناو هەناو دا دەبەزێت، ئەوا سەنتەری ریکخستنی گەرمی لە هایپۆسەلەمەسدا دەست دەکات بەبەرهەم هێنانی گەرمی و بەکەم کردنەوەی ون کردنی. پەیدا کردنی گەرمی لەوکاتەدا بەهۆی گۆڕان لە پەیکەرە ماسولکەدا Skeletal muscleدا دەبێت کە بەدوایدا لەرز Shiveringدروست دەبێت بەهۆی ناردنی راگەیاندنەوە لە سەنتەرەکەوە بۆ پەیکەرە ماسولکە، لەوکاتەدا دەبێتە هۆی کرژ بوونێکی خێراو پەیداکردنی گەرمی.

بەخەیاڵدا نایەت ئەو لەرزە لەوکاتەدا چ گەرمیەك بۆ هەناوی لەش دروست دەکات.

منداڵی ساوا توانای لەرزی نیە، بەڵام بوونی چینێکی قاوەیی چەوری لەبەشی سەرەوەی پشتیدا لەوکاتانەدا

زیندەپاڵێکی زۆرو خێرایی چەوری دروست دەکات و گەرمیەکی زۆر دروست دەکات لەوکاتە سەرمایانەدا..

سەرەڕای لەرز لە گەدەدا، سەنتەرەکە لە ڕێگای ریشاڵە سەمپەساویەکانەوە، راگەیاندن دەنێرێت بۆ کرۆکی ئەدرینالە ڕژێن Adrenal medulla لەسەرە گورچیلەدا بۆ ئەوەی هۆرمۆنی ئەپینەفرین Epinephrin دەربدات. کە دەبێتە هۆی خێرا کردنی زیندەپاڵ (میتابولیزم)، سەرەڕای ئەمانەش پەیداکردنی گەرمی لەرێگای چالاکیە خۆ ویستەکانیشەوە (Voluntary activity)دەبێت وەك خواردن و وەرزش کە لە لایەن تویکڵی میشکەوە کۆنتڕۆڵ دەکرێن.

وەڵامدانەوەی لەش لەوەرگرتنی سەرمادا، کەمکردنەوەی ون کردنی گەرمیە، کە ئەویش بەهۆی کەمکردنەوەی رۆیشتنی خوێن بۆ پێستەوە دەبێت. ئەو ڕاگەیاندنانەی کە سەنتەری ڕێکخستنی گەرمی لە هایپۆسەلەمەوە دەنێرێت بۆ پێست لە ڕێگای دەمارە کۆئەندامە سەمپەساویەوە. دەبنە هۆی گرژکردنی مولولە خوێنەکانی پێست، و بەوە هەردوو ڕێگای تیشکدانەوەو گەیاندن، ون کردنی گەرمی کەم دەبێتەوەو دەوەستێت و لەم کاتانەشدا سەنتەرەکە، هیچ راگەیاندنێك بۆ ئارەقە ڕژێنەکان نانێرێت، لەبەر ئەوە ئەوانیش هیچ ئارەقێك دەرنادەن، ئیتر بە هەڵم بوون و ساردکردنەوەی زیاتر روونادات. زۆر جار لەشیش بۆ ئەوەی روبەری بەرکەوتنی سەرما کەم بکاتەوە، خۆی لول دەکات و دەچێتەوە یەك وەك سەرخستنە کۆش و خۆ بچوك کردنەوە

هەروەها کاری مووی پێستیش لەکاتی سەرمادا زۆر گرنگە، چونکە لەو کاتانەدا موو گرژ دەبن و ڕەپ دەبن، بەمەش بەتایبەتی لە گیانەوەری توکاویەکاندا، بڕی سەرما کەم دەبێتەوە، لە مرۆڤیشدا کاری خۆپێچاندنەوەو جل لەبەرکردنی زۆرتر، بایەخی تەواوی خۆی هەیە لە کەم کردنەوەی سەرما لە ڕۆژە ساردەکاندا.

وەڵامدانەوەی گەرمی:

کاتێك پلەی گەرمی هەناو بەرز دەبێتەوە سەنتەری ڕێکخستنی گەرمی ون کردنی گەرمی زیاد دەکات، و پەیداکردن بەرهەمهێنانی گەرمی کەم دەکاتەوە.

زۆربوونی ونکردنی گەرمی کاتێك دەبێت کە سەنتەرەکە ڕاگەیاندن نانێرێت بۆ خوێنبەرە وردەکانی پێست کەلەو کاتەدا زۆر فروان بوون، ڕۆیشتنی زۆر خێرای خوێن بۆ پێست، پلەی گەرمی پێست بەرز دەکاتەوە ئەوکاتە بڕێکی زۆری گەرمی بەهۆی تیشکدانەوەو گەیاندنەوە ون دەبێت، ڕاگەیاندنێکی دیکەش لەلایەن دەمارە کۆئەندامە سەمپەساویەوە دەچێت بۆ ئارەقە ڕژێنەکان و هانیان دەدات کە بڕێکی زۆر ئاو بە ئارەقەوە فڕێ بدەنە دەرەوە بۆ ئەوەی کرداری هەڵمین ڕوبدات بۆ فێنك کردن و ساردکردنەوەی پێست لە هەمان کاتیشدا لە درکە پەتکەوە Spinal cord ڕاگەیاندن بەهۆی بزوێنە دەمارە جەستەیەکانەوە Motor neurons Somaticدەچێت بۆ پەیکەرە ماسولکەکان بۆ ئەوەی کرژی کەم کەنەوە.

بەڵام هەموو ئەو کردارانە نابنە ئەوەی کە پلەی گەرمی ناو هەناو بە پلەیەکی وا بهێننە خوارەوە کە لە پلەی ئاسایی خۆیان زیاتر دابەزێت، چونکە بوونی پلەی گەرمی ئاسایی ناو هەناو زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ووزەی تەواو بهێڵێتەوە بۆ ئەوەی دڵ بتوانێت خوێن بۆ لەش هەڵبدات و گورچیلەکان کاربکەن، و هەموو ئەندامەکانی دیکەی ناو هەناو لە چالاکیدا دەبن

درکە پەتك و ڕێکخستنی گەرمی:

لەگەڵ ئەوەی هایپۆسەلەمەس گرنگترین ناوچەیە بۆ ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش، لەگەڵ ئەوەشدا لەدرکە پەتکدا چەند سەنتەرێك هەیە هەندێك لە پەرچەکردارەکانی وەڵامدانەوە Reflex responses ڕێك دەخەن، ئەمە لەکاتێکدا دەبینرێت کە درکەپەتك دەپچڕێت یا بریندار دەبێت، سەرما

بوونی لەش لەو کاتانەدا دەبێتە هۆی لەرز لێ هاتن لە بەشی خوارەوەی پچڕاندنەکەدا، و بەپێچەوانەشەوە گەرمی لەش بۆ ئارەقکردنەوە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە لەوکاتانەدا هیچ ڕێگایەك نامێنێت بۆ تێپەڕبوونی سەمپەساویە دەمار کە لە سەنتەری هایپۆسەلەمەسەوە ڕاگەیاندن بگوێزرێتەوە بۆ ئەو ناوچانە کە هانی پەیکەرە ماسولکەکان یا ئارەقە ڕژێنەکان بدەن.

تا Fever

بوونی تا، هەمو کاتێك ئەوە ناگەیەنێت کە میکانیزمی ڕێکخستنی گەرمی دابەزیوە یا نەماوە، چونکە بەتەواوی پلەی گەرمی چەسپاوی لەش لەوکاتانەدا هەرماوە، ڕێکخەری پلەی گەرمی Thermostatی هایپۆسەلەمەس لەو کاتانەدا وا دەردەکەوێت کە لە ئاستێکی بەرزدا خەریکی خۆ ڕێکخستنەوەیە.

ڕوودانی لەرز لەوکاتەدا نیشانەیە بۆ ئەوەی کە هێشتا پلەی گەرمی لەش دابەزیوە

بوونی تا لێ هاتن بەهۆی بوونی مادەیەکی کیمیایەوە دەبێت لە خوێندا کە پێی دەڵێن (پایرۆجین–Pyrogen) کە زۆر جار ئەمە بەهۆی بونی ڤایرۆس، ئاڵۆزەی دژبەیداکەر–دژەتەن Antigen-antibdy complexو بوونی بەکتریاوە، دەرژێت، بۆ نمونە ژەهرەکانی بەکتریا کار دەکەنە سەر خرۆکەسپیەکان ئەوانەیش پایرۆجین دەرێژن، ئەویش کاردەکاتە سەر سەنتەری ڕێکخەری گەرمی، زۆبەی جار کاری

دروستکەرەکانی تا بەهۆی کاری ئەسپرینەوە (Asprin) دەوەستێت. تا ماوەیەکی زۆر لەمەوبەر گومان هەبوو لە سودی تا لەلەشدا بەلام ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر گیانەوەرانی تاقیگە کران دەریان خست کە بوونی ئەو تایە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە قەدەغەی گەشەو زۆربوونی ڤایرۆس و بەکتریاکان بکات لەوکاتەدا لەلەشدان و بەوە لەش خۆی لە هێرشی زۆربەی ئەو زیندەوەرانە دەپارێزێت.

زۆر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کاردەکاتە سەر وەستاندنی چالاکیەکانی لەش، کاتێك کە پلەی گەرمی ڕێکە دەگاتە سەرو 41 (پلەی سەدی) واتە (106 فەرنهایت)و بۆ ماوەیەکی درێژخایەن دەمینێتەوە، تێکچوونی ناوەندە کۆئەندامی دەمار Central narvous system ڕوودەدات، لە 44 پلەی سەدی، پرۆتینی لەش تیك دەچێتو چاك بوونەوەی نابێت، و لە پاشدا بەخێرایی مردن ڕوودەدات.

لەزۆرکاتی نەشتەرگەری کردن لە دڵدا پزیشکان پلەی گەرمی لەش زۆر دادەبەزێنن ئەم دابەزاندنی پلەی گەرمیە دەبێتە هۆی زۆر کەمکردنەوەی میتابولیزمی ناوخانەکانو کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئۆکسجین لە لەشدا، هەروەها ڕۆیشتنی خوێن، تەنانەت بۆ شوێنە گرنگەکانی لەشیش وەك دەماخ کە بۆ ماوەیەك دەیان وەستێنێت بی ئەوەی هیچ تێکچوونێك تیایاندا ڕوبدات.

مردن بەگەرمی زۆر

مردن چۆن ڕوودەدات؟

دەتوانین هۆیەکانی مردن بەهۆی پلەی گەرمی زۆرەوە بەم خاڵانەی خوارەوە لێك بدەینەوە.

1-ئەنزیمەکان Enzyme

وەك لە پیشەوە ئاماژەمان بۆکرد پرۆتینەکان بەکاری زۆر گەرمی تێك دەچن و جارێکی دی ناگەڕێنەوە بۆ دۆخی پێشویان، و لە بەرئەوەی زۆربەی ئەنزیمەکان پرۆتینن بۆیە لە پلە بەرزەکانی گەرمیدا، تایبەتمەندی خۆیان وون دەکەن و تێك دەچن.

تێکچوونی ئەنزیمەکان دەبێتە هۆی ڕاوەستان و پەکخستنی بەشی هەرە زۆری کارلێکەکانی ناو جەستەو بەوەش چالاکیەکانی لەش ڕادەوەستێت مردن ڕوودەدات.

لەگەڵ ئەوەشدا جار جار بینراوە هەندێك گیانەوەر لەگەڵ مردنیشیاندا بە گەرمی زۆر بەڵام ئەنزیمەکانیان بە چالاکی هەر ماونەتەوە وئەوەش بەحاڵەتێکی دەگمەن دادەنرێت.

2- پرۆتینەکانی دیکەی لەش:

بەشێکی زۆری لەش لە پرۆتین پێك هاتوەو پرۆتینەکانیش بەکاری گەرمی زۆر تێك دەچن و هەمو زیندە چالاکیەکان دەوەستێت. لەبەر ئەوە دەبنە هۆی ڕاگیرکردنی کارەکانی لەش.

3-تێکچونەکانی پروتوپلازم:

خانەکان لە گرۆیەك پرۆتوپلازم پێکهاتون، ئەمانیش لە حاڵەتێکدا کە شل یامەیلەو شلن کارەکانیان بەباشی جێ بەجێ دەکەن، بەڵام کاتێك کە پلەی گەرمی لەش زۆر بەرز دەبێتەوە دەبێتە هۆی زیادکردنی لینجی پرۆتۆپلازم و خەستیان، بەوەش کارلێکەکانی ناو خانەکان پەکیان دەکەوێت و مردن ڕوودەدات.

4-زۆربونی کالسیۆم:

زۆربەی زاناکان لەو بڕوایەدان کە گەرمی کارێکی زۆر دەکاتە سەر دەرپەڕاندنی ئەو ئایۆنە کالیسیۆمانەی کە بەمادەکانی دیکەوە بەندەن و کەوتونەتە ئەودیو سایتۆپلازمەوە، بەربون و بەربەرەڵا بوونی ئەم ئایۆنانە کارێکی نێگەتیڤانە دەکەنە سەر پرۆتۆپلازمی خانەکان و خەستیان دەکەن و لەبەر ئەوە زۆر جار دەبنە هۆی وەستانی چالاکی و مردن.

کاریگەری گەرمی لەسەر چەوری:

بەشی هەرە زۆری پێکهاتوی پەردەی خانە لە چەوری فۆسفۆری پێك هاتوە، ئەم چەورەیە لە بوونی گەرمی زۆردا، دەتوێتەوە بەوەش پلازما پەردەی خانەکان کونیان تێ دەبێت و وورده ورده شی دەبنەوە لەکاری خۆیان دەکەون و ناتوانن پارێزگاری لە هاتوچوی مادەکان بکەن کە لەناو خانەکاندایەو خانەکان سیفەتی زیندەیی خۆیان ون دەکەن.

ڕەقبوونەوە:

زۆر جار لە ئەنجامی نزم بوونەوەی پلەی گەرمی دەوروبەردا بەرادەیەکی زۆر میکانیزمی بەرگری لەش بۆ دروستکردن و بەرهەم هێنانی گەرمی دەوەستێت و ناتوانێت فریای ئەم حاڵەتە بکەوێت بە تایبەتی لەو کاتانەی کە مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لە ناو بەفرو سەهۆڵ بەنداندا دەمێنێتەوە.

بڕوا وایە کە مردن بەسەرما بەهۆی ئەم حاڵەتانەوە دەبن:

1-نەمانی توانای هیمۆگلۆبین بۆ گواتنەوەی ئۆکسجین لە سیکلدانوچکەکانەوە بۆ شانەکان.

2-پەیدابوونی کریستاڵی بەفر لەناو خانەکانی لەشدا، ئەمانەش وورده ورده دەبنە ڕێگر لەبەردەم چالاکی خانەکانیان و کارلێکە کیمیایەکانی میتابولیزمی ناویان، تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە ئەوکەسانەی بۆ ماوەی 20-30 خولەك بەڕووتی دەچنە ناو ئاوی سەهۆڵەوە، ڕاستەوخۆ دەمردن بەهۆی ڕاوەستانی دڵ Heart Standstill یا کرژبوونی خێرای ماسولکەکانی دڵەو heart filonllation. لەو کاتەدا پلەی گەرمی ناو لەش. بۆ 77 پلەی فهرنهایتی دادەبەزێت، ئەگەر کەسەکە تا ئەوکاتە نەمردبوو، و خێرا فریای بکەون و گەرمی بکەنەوە ئەگەری ئەوە زۆرترە سەرلەنوێ بژێتەوە.

فریاکەوتنی ئەوکەسانە لە ڕێگای ئاوی گەرمەوە دەبێت.

بەهۆی چارەسەر بە بۆری یا بەهۆی کوندەی ئاوی گەرمەوە کە پلەی گەرمی ئاوەکە لە 110 پلە زیاتر نەبێت. ئەگەر پلەی گەرمی ئاوەکە لەوە کەمتر بوو ئەو خێراییەی کە

پێویستە چالاکی و زیندەیی لەش بگەڕێتەوە زۆر هێواش دەبێت و ئگەر لەوەش بەرزتر بوو لەوانەیە پێست بەتەواوی بدرێت و پەکی بکەوێت چونکە زۆر گەرم دەبێت لە کاتێکدا کە هێشتا بەتەواوی خوێنی بۆنەهاتۆتەوە.

هۆی سەیریش لەوەدا ئەوەیە کە بەرهەمهێنانی گەرمی لەخانەکانی لەشدا بەهۆی دابەزینی پلەی گەرمیەوە زۆر دادەبزێت و کەم دەبێتەوە، و لەوانەشە بورانەوە یا بێ ئاگایەکی زۆر یا نوستێنکی درێژ خایەن بەسەر کەسەدا بێت، و کاریش بکاتە سەر میکانیزمی کۆنترۆڵی گەرمی لەناوەندە کۆئەندامە دەمارداو ناشیەڵێت لەرز لێهاتن ڕووبدات.

سەهۆڵ گەستن: frost bite

ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی زۆر خۆیان دەدەنە بەر دەوروبەرێکی سارد لەوانەیە ڕووی دەرەوەیان بیبەستێت، و لەشیان تووشی حاڵەتێك بێت کە پێ ی دەڵێن سەهۆڵ گەستن frost bite بەزۆری ئەم حاڵەتە لە پەردەکانی گوێ و بەری دەست و قاچدا ڕووەدات، ئەگەر ئەمانە خێرا ئەوناوچانەیان خستە ناو ئاوێکەوە کە لە 110 پلەی فهرنهایتی زیاتر نەبێت ئەوا هیچ تێکچوونیکی درێژخایەن لەو ناوچانەیاندا ڕوو نادات، بەڵام بە بەستنی درێژ خایەن تووشی پەککەوتنی سوڕی خوێن دەبن هەروەها شانەی ئەو ناوچانەش پەکیان دەکەوێت لەپاش توانەوەش و بەرزبوونەوەی پلەی ناوچەکە گانگرین gangrene پەیدا دەبێت لەو ناوچانەی لەشداو ناوچە بەستوەکانی لەش، لەناو دەچن.

3-فراوانبوونی لولەکانی خوێن: Vasodilation

کاتێك پلەی گەرمی لەش زۆر دادەبەزێت و دەگاتە ئاستی، بەستن، لوسەماسولکە Smooth muscle ی دیواری لولەکانی خوێن بەهۆی سەرماکەوە ئیفلیج دەبێت و بەخێرایی لولە خوێنەکان فراوان دەبن، و سور هەڵگەڕان و سووربوونەوەی پێستەکە دەردەکەوێت. ئەم میکانیزمە، یارمەتی ئەوە دەدات کە سەهۆڵ گەستن frost bite کەم بکاتەوە بەهۆی چوونی گەرمی لەلەشەوە بۆ پێست. بەڵام لە بێ بەختیدا ئەم میکانیزمە کاریگەری زۆر کەمە لە مرۆڤدا، لەچاو گیانەوەرە نزمەکاندا ئەوانەی هەمو ژیانیان لەشوێنە هەرە ساردەکاندا بەسەر دەبەن.

4-تێکچوونی خەستی مادەکان:

تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە کە سەرمای زۆرو دابەزینی پلەی گەرمی بۆ پلە هەرە نزمەکان زۆر جار دەبێتە هۆی بەرگری کردن لە کاری هەناسەو دەرپەڕینی وزە لە خانەکاندا، لەبەر ئەوەی هاتو چۆی مادەکان لەدەوروبەری خانە بۆ ناو خانەکان بە پەردەی پلازمادا. پێویستیان بە وزە هەیەو نەمان، یا کەم بوونەوەی ئەم وزانە دەبنە هۆی خەست بوونەوەی ئەو مادانە لە دەوروەبەری خانەکان یا لە ناویاندا، لەئەنجامدا مردنی خانەکان ڕوودەدات.

5-تێك چوونی دەڵاندنە پەستان Osmatic preswer

پەیدابوونی کریستاڵی بەفر لە دەرەوەی خانەکان دەبێتە هۆی خەست بوونەوەی خوێکان لە شلەی نێوان خانەکاندا، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی دەڵاندنە پەستان، و خەست بوونەوەی پروتوپلازمی خانەکان بەهۆی زۆربوونی خوێ و کەم بوونەوەی ئاوی ناویان و لە ئەنجامدا مردنی ئەو خانانە.

کاری مادە دەرەکیەکان لەسەر پلەی گەرمی لەش:

تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە ژمارەیەکی زۆری مادە دەرەکیەکانی وەك: ڤایرۆس، بەکتریا، تۆز، کوتان، هەڵاڵە، هتد.. کارێکی زۆر دەکەنە سەر بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی لەش بەم مادانەش دەوترێت پایروجینیك (Pyrogenic) هەروەها گەلێك مادەی وەك فرە شەکرەکان polysacchardes، هەندێك ئاوێتەی نیتریتەکانی فینۆڵ.

بەپێچەوانەوە هەندێك مادەی دی ئەگەر کرانە لەشەوە کار دەکەنە سەر دابەزینی پلەی گەرمی لەش.

وەك ئەسپرین Aspirin، ئەنتی پایرین Antipyrin، ئەمینوپایرین aminopyrine، و گەلێکی دی کە پێیان دەوترێت ئەنتی پایریتیکس Antipyrtics. ئەم مادانە ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەر ڕاگری گەرمی لە هایپۆسەلەمەس کە دژی مادە پایرۆجینەکان واتە ئەم مادانە کاردەکەنە سەر دابەزینی سیرمۆستات Thermostat و بەمەش پلەی گەرمای لەش دادەبەزێت. ئەسپرین، کاردەکاتە سەر کاری مژینی بەڵام ئەسپیرین پلەی گەرمی ئاسایی ناهێنێتە خوارەوە. لەگەڵ ئەوەشدا aminopyrine تەنانەت پلەی گەرمی ئاسایی لەشیش دادەبەزێنێت، ئەم مادانە بەزۆری بۆ ئەوە بەکاردێن کە تا، یا بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی لەش نەبێتە هۆی تێکدانی لەش و پەکخستنی.

سەرچاوە:

1-Precht. H "Temprature and life" New York
Springer – Verlag pp.184-189.

2-Griffiths, Mary "Introduction to Human physiology"
Macmillan publishing co. New York
pp.279-285.

3-Guyton "Medical physiology"
Saunders company – London pp. 886-897.

4-Heller, H.C "The thermostal of vertebrate animals"
(Scientific American) pp.27-29.

5-Ganong, W.F "Review of Medical physiology" California. 11 th ed.

6-Wright , Samson "Applied Physiology" Oxford university press pp. 465-481.

جگەرە کێشان کاردەکاتە سەر پیتاندن لە ژندا

کانی

زاناکان توانیان لەسەر یەکەم بەڵگەی زانستی بوەستن، کە سەلماندی جگەرە کێشان لای ژنان هەلی پیتاندنیان کەم دەکاتەوە، دواتر هەلی منداڵبونیشیان کەم دەبێتەوە.

لێکۆڵینەوە نوێیەکە دەریخست کە ئەو ژنانەی جگەرە کێشن‌و دەیانەوێت منداڵیان ببێت، پێویستیان بەکاتی زۆرتر دەبێت بۆ پیتاندنی هێلکەکانیان بەبەراورد کردنیان لەگەڵ ئەو ژنانەی جگەرە ناکێشن، بەڵام لەهەمان کاتدا هەلی پیتاندن زیاتر دەبێت هەرکاتێك زووتر واز لە جگەرە کێشان بهێنن.

دکتۆر تۆماس مۆنانۆ ئەنجام گەیەنەری ئەم لێکۆڵینەوەیە لە کۆمەڵەی لێکۆڵینەوە پزیشکیەکانی سەر بە سندوقی لەناوبردنی شێرپەنجە لە بەریتانیا، کە بنکەکەی شاری ئۆکسفۆردە، و ئەم لێکۆڵینەوەیە لە گۆڤاری (Journal of Biosocial Science) بڵاوکردەوە.

لێکۆڵینەوەکە ئاماژە بەوە دەدات کە ژنی جگەرە کێش لەناوەڕاستی ساڵەوە پێویستی بەماوەیەکی زۆر دەبێت بۆ پیتاندن، بەنزیکەی دوومانگ، ئەگەر بەجگەرە نەکێشەکان بەراورد بکرێن.

بەڵام ئەوەی، کە نزیکەی پێش ساڵێك جگەرە تەرك دەکات لەوانەیە دەرفەتێکی باشتری هەبێت لە هەوڵەکانی پیتاندن داو ئەو ژنەش دەگەڕێتەوە سەر هەمان باری جگەرە نەکێشەکان.

دکتۆر منافو دەڵێت مەترسیەکانی جگەرکێشان لەماوەی سکپڕیدا زانراو و بڕواپێکراویشە، وەك زانراوە بریتییە لە رێژەی مردنی زیاتری منداڵانی ساواو تازە بووان، و زیاد بوونی رێژەی هەوکردنی کۆئەندامی هەناسەدان، لەپاڵ ئەمەشدا کەمی کێشی منداڵەکە لەکاتی لەدایك بوونیدا. هەروەها دەڵێت بەشێوەیەکی هەست پێکراو لەڕووی نوژدارییەوە هەندێك ژن لەوانەیە نەزانن، کە هەلی پیتاندنیان لەگەڵ وازهێنانیان لە جگەرە زیاتر دەبێت، لێکۆڵینەوەکە پەیوەندی نێوان جگەرە کێشان‌و گرفتی پیتاندن تەواو ڕوون کردەوە.

شێوازی ژیان:

زۆر لە ژنان، کە هەوڵی منداڵبوون دەدەن، شێوازی ژیانیان دەگۆڕن، واز لە خواردنەوەی کهولەکان دەهێنن‌و ڤیتامینەکان‌و مادەی ئاسن زۆر دەخۆن و ڕووەو پارێزی دروست دەڕۆن، هەروەها توێژینەوەکە دەریخستوە، کە جیاوازی نییە لەنێوان ئەوانەی جگەرە ناکێشن‌و ئەو جگەرە کێشانەی کەوازیان لە جگەرە هێناوە پێش ساڵێك لە پیتاندنەکە بۆ مەبەستی منداڵبوون، لەبەر ئەمە دکتۆر مونافو دەڵێت: دەبێت ژنە جگەرە کێشەکان ئەم ئەنجامە بەئەنجامێکی مژدە بەخش‌و دڵخۆشکەر دابنێن، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت، کات هەمیشە لەبەردەستدایە بۆ ئەوەی واز لە جگەرە بهێنن‌و هەرچەندە زۆر دەمێکیش بێت بکێشرێت.

بیتەر بارك سیمکینز، شارەزای بەریتانی بۆ باری پیتاندن لەگەڵ ئەو رایە ڕێك دەکەوێت کە جگەرە کێشان کاردەکاتە سەر پیتاندنی ژنان‌و پیاوان بەبێ جیاوازی‌و دەڵێت بەردەوام بوون لەسەر جگەرە کێشان بێگومان مەترسی زیاتر دەکات .

***مادەی کیمیایی ژەهراوی:**

هەروەها سیکنز دەڵێت ئەو مادە کیمیاییانەی کە لە ئەنجامی جگەرە کێشان پەیدا دەبن دەبێتە هۆی لەکار خستنی ئەو پێکهاتوە وردوگرنگانەی کە لەناو جۆگەی فالویدا هەن، و یارمەتی گواستنەوەی هێلکە لە هێلکەدانەوە بۆ منداڵدان دەدەن. لە پیاواندا ئەو مادە کیمیاییانە بەهەمان رێژە زەرەر لە تۆو دەدەن بۆ جوڵەو چالاکی‌و کاریگەریان.

هەروەها بەڵگەی دیکەش هەیە، ڕوونی دەکاتەوە، کە بەردەوام بونی ژنان لەسەر جگەرە کێشان لەوانەیە ببێتە هۆی توشبونیان بەنەخۆشی هەوکردنی حەوز کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە توانای پیتاندن.

Internet

ناخەکانی تاریکی

Hearts of Darkness

ئامادەکردنی
نەوزاد عمر محی‌الدین
پسپۆڕی فیزیك

پێشەکی باپرسین، ئەگەر بارستایی ئەستێرەیەك زۆر زیاد بکات، چی ڕوو دەدات؟ لەرووی بیردۆزەوە، ئەگەر بارستایی هەر ئەستێرەیەك لەسێ ئەوەندەی بارستایی خۆر زیاتر ببێت، ئەوا ئەستێرەکە گرژ دەبێت و دەچێتەوە یەك، بەجۆرێك کە هیچ هێزێك لە سروشتدا ناتوانێت بەرهەڵستی و دژایەتی چوونەوەیەك ومۆڵ خواردنی بکات، بەمەش ئەستێرەکە دادەڕوخێت و نامێنێت و تەنها کونێکی ڕەشی ئێجگار چڕ بەجێدەهێڵێت، کەواتە کونە ڕەشەکان، ئەوتەنە ئێجگار چرانەن کە هیچ تەنێکی تەنانەت فۆتۆنەکانی ڕووناکیش ناتوانن لەبوارە کێشبەندە بێشومارەکەی قوتاربن!

لەراستیدا کونی رەش بە دیاردەیەکی سەر سوڕهێنەری ڕێژەبیردۆزی زانا (ئاینشتاین) دادەنراو زاناکان لەو باوەڕەدابوون کە لەم گەردوونە مادییەدا بوونی نییە، بەڵام لەسەرەتاکانی حەفتاکاندا، گەردووونناسەکان چەند ئەستێرەیەکیان دۆزیەوە گرنگترینیان (سیگنۆس X1) بوو کە هەریەکەیان بەدەوری هاوبەشێکی نادیاری نەبینراودا دەسووڕایەوە پاش چەند ساڵێك لێکۆڵینەوەی چڕوپڕ گەیشتنە باوەڕێکی بێگومان کە ئەم هاوبەشە نادیارانە؛ کونە ڕەشەکانن و بریتین لە پاشماوەکانی ئەو ئەستێرە تەقیوە کوژاوانەی بارستاییەکانیان چەندەها ئەوەندەی بارستایی خۆر بووە.

دوابەدوای ئەم دەرئەنجامانە، چوار لێکۆڵەرەوە ڕاپۆرتێکیان پێشکەشکرد سەبارەت بەو کونە ڕەشانەی بارستاییەکانیان ملیۆنەها ئەوەندەی بارستایی خۆرە، گوایە ئەم کونانە تەوەرەی خولانەوەی دوو دراوسێ هەرە نزیکەکەی گالاکسی (مەجەرەی) ڕێگەی کاکێشانن، یەکێکیان گالاکسییە لەو لەبیە مەزنەکەی (ئەندرۆمیدا- Andromeda) و ئەویتر گلاکسییە بچووکە ڕێڕەو هێلکەییەکەیە (M32) کە دوو ملیۆن ساڵی ڕووناکی لەزەویەوە دوورە.

ئـەم ڕاپۆرتانـەو گـەلێك سـەرنج و تـێڕوانین و بەڵگـەی بەمتمانە تر، بیرۆکەیەکیان هێنایـەوە، گوایـە چەقی هـەموو گالاکسـییەکان تەنانـەت گالاسـییەکەی خۆشمـان کونـی ڕەشی ئێجگار چڕە.

لەهـەردوو روانگـەی (Las Campanas , Mount Wilson) زانایان (د.و. رتشتۆن، أ–دریسلەر) لە گالاکسی (ئەندرۆمیدا) دا، شـوێنکاری کونێکـی ڕەشـیان دۆزیوەتـەوە کـە بارسـتاییەکەی (70 ملیـۆن) ئـەوەندەی بارسـتایی خـۆرە، هەروەها لە گالاکسی (M32) دا بارستایی کونە ڕەشـەکەی (10 ملیۆن) ئەوەندەی بارستایی خۆرە، ئەم دۆزینەوانـەش بوونـە پشتگیرییەك بۆ سەرنج و تێڕوانین و بەڵگـەو ئەو بۆچوونانەی پێشـتر زانایـان (ج. کۆرمـەندی، ج.ل. تۆنـری) پێشکەشـیان کردبوو. شایانی باسە کە هـەموو دۆزینـەوە هاوچەرخـەکان لەمەڕ کونەڕەشـەکان پابـەندی دیاردەیـەکن کـە پێـی دەڵێـن دیـاردەی (دۆبلـەر)، چونکـە بـەپێی ئـەم دیاردەیـە، ئەگـەر سـەرچاوەیەکی ڕونـاکیدەر (ئەسـتێرەیەك) لـەزەوی نزیـك ببێتەوە ئەوا شەپۆلەکانی ڕووناکییەکەی کورت دەبنەوە، واتە لادانەکەی بەرەو ناوچەی بنەوشـەیی شـەبەنگی ڕووناکییـە، بـەڵام ئەگـەر ئەسـتێرەکە لـە زەوی دووربکەوێتـەوە، شـەپۆلەکانی درێژتـر دەردەکـەوێت واتـە بـەرەو ناوچـەی سووری شەبەنگی ڕووناکی لادەدات، کەواتە زاناکان پابەندی ئـەم راسـتییە بـوون و لەئـەنجامدا بۆیـان دەرکـەوت کـە ئەستێرەکان بەخێراییەکی ئێجگار زۆر بەدەوری چەقەکانیاندا دەسـووڕێنەوە، لەبـەرەنجامی هـەموو ئەمانەشـدا توانیـان بیرکارییانە بڕی ئەو بارستە نادیارە پێویستە دیاری بکەن کە ئەسـتێرەکان لـەڕێڕەوە خولگەییـە تونـدو تۆڵـەکانیاندا دەهێڵێتـەوە، بەڵام لەڕاستیدا ناتوانرێت ئەم جۆرە تەکنیکـە بەسەر گالاکسییەکەی خۆماندا جێبەجێ بکرێت لەبەر ئەوە خۆڵی گەردوونی بەری ڕووناکی ناووکەکەی دەگرێت، کەچی لەگەڵ ئەمەشدا زانایان (ش.ه.تاونس، ر.ل.گیـنزل) دەڵێـن: بەڵگـەی بوونـی کونـە ڕەشـەکان گالاکسـییەی خۆمـان: ئـەو تیشکە خـوار سـوورو تیشـکە رادیۆییـە بەتینەنـە لـە چـەقی گالاکسییەکەوە دەردەچن.جگە لـە لێکۆڵینـەوەکانی پێشـوو، زانا (کۆرمەندی) تیشکەڕووناکی ئەو گالاکسیانەی شیتەڵکرد کـە لـە (ئـەندرومیداو M32)دوورتـرن، لەئـەنجامدا بەچـەند بەڵگـەیەکی سـەرەتایی بـۆی دەرکـەوت کـە سیانیان، کونـی

ڕەشیان هەیە، بەڵام لەهـەمان کاتدا، ئەم زانایەو هاوڕێکانی لـەو بـاوەڕەدان کـە لێکۆڵینـەوەی گشـتگیر سـەبارەت بـە گالاکسـییە دوورەکـان تەنـها بـەتێڕوانین لەزەوییـەوە کـارێکی گرانە، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا زانا (کۆنری) لـەو باوەڕەدایـە کـە تائێستا جووت سیستەمەکانی وەك (سـیگنۆس X1) بـاڵاترین بەڵگـەی بوونـی کونە ڕەشـەکانە، جگـە لـەوەش زانـا (تۆنـری) بـەگومانێکی زۆرەوە پێشـنیازێك دەکـات و دەڵێـت: لەوانەیـە ناوجەرگـەی هەریەکـە لـە گالاکسـی (ئـەندرۆمیداو M32) ئەستێرۆکەی (وردە ئەستێرەی) سپی شێوە هێشوویی یـان ئەسـتێرەی نیوترۆنـی بێـت، هـەر لـەم بارەیـەوە، زانـا (کۆرمـەندی) دەڵێـت، لەوانەیـە هـەر هێشـوویەك لەمانـە دابڕوخێت و لەئەنجامدا کونی ڕەش دروست ببێت، بەڵام زانا (ر. ناریـان) دەڵێـت هـەرکاتێك راسـتی تـێڕوانین و بۆچوون و دۆزینـەوەکان سـەلمێنرا، ئـەوا پشـتگیرییەکی لـەبار بـۆ ئـەو بیردۆزانـە دێتەکایـەوە سـەبارەت بـە پـەیوەندی نێـوان کونـە ڕەشەکان و ئەو دوو گالاکسییەو کوازەرە ئامۆزاکانیان!!

Scientific Amercan

العلوم الكويتيه -م/6 -ع / 1

کۆمپیوتەری ئاینده

ئا/ فازل احمد عبدالله
مامۆستای کۆمپیوتەر لە زانکۆی سلێمانی

کۆمپیوتەر لە جیهانی پێشکەوتووی تەکنەلۆژیاو زانستی ئەمڕۆدا بووەتە پێویستیەکی سەرەکی و فاکتەری بنەڕەتی داهێنان و گۆڕانکارییە خێراییەکانی سەردەم و زۆر شێوازی ئیش و کاریان لەجیهاندا گۆڕیوەو تەکنیکێکی شارستانی نوێیان هێناوەتە کایە.

لەڕاستیدا جیهانی کۆمپیوتەر پڕە لە تازەگەرێتی و هەمیشە لە گەشەکردندایەو بەردەوام چاك سازی و نوێکاری لە پارچەو بەرنامەکانی کۆمپیوتەردا دەکرێت، ئەویش لە ئەنجامی هەموو ئەو کێشەو گرفتانەی کەبەرەو ڕووی کۆمپیوتەر دەبنەوەو هەندێك جار ناتوانرێت چارەسەرێکی گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوەو دەبێتە هۆی لەکار خستنی کۆمپیوتەر بەتەواوی یا بەفیڕۆچوون و لەدەست دانی زانیارییەکانی ناوی، لەبەر ئەوە زانایان و شارەزایانی کۆمپیوتەر بیریان لەبیرۆکەی تەکنیکی تازەو گونجاوتر کردۆتەوە بۆ جێگرتنەوەی کۆمپیوتەری Personal Computer (PC) کە تاڕادەیەکی باش لەو کێشانە بەدورمان دەخاتەوەو پێشبینی دەکرێت لەئایندەدا سەرکەوتنی باش بەدەست بێنێت و کاری پێبکرێت. ئەو بیرۆکانەش بۆ بەدەست هێنانی باشترو بەکارهێنانی ئاسانتری کۆمپیوتەرە، ئێستا پێشبڕکێ لەنێوان دوو بیرۆکە دایە کە هەریەکەیان جێگیرەوەی ئامێری کۆمپیوتەری کەسی PC هەرچەندە ئەم دوو بیرۆکەیە

بەشێوەیەکی گشتی لەناوەرۆك و چەمکدا یەکدەگرنەوە، بەڵام لەهەندێك لایەنی سەرەکیدا جیاوازن:

بیرۆکەی یەکەم: ئەم بیرۆکەیە ناسراوە بە تۆڕی کۆمپیوتەر NC (Network Computer) بیرۆکەی تۆڕی کۆمپیوتەر NC بریتییە لە ئامێری کۆمپیوتەر کەبەتەواوی پشت دەبەستێتە سەر تۆڕکەو (ئەو تۆڕە تۆڕی ئینتەرنێت بێت یا هەر تۆڕێکی ناوخۆیی LAN بێت).

ئەو ئامێرەی کە بەتۆڕەکەوە گەیەنراوە هیچ پارچەیەکی میکانیکی تێدا نییە وەکو دیسکی پتەو Hard Disk و دیسکی

لیزەری CD.. کە بەگوێرەی لێکۆڵینەوە جیهانیەکان دەرکەوتووە کە 25٪ لە کارکەوتنی کۆمپیوتەری PC دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی هارد دیسك. کەواتە هەموو ئەو کێشانەی تووشی کۆمپیوتەر دەهاتن بەهۆی لەکارکەوتنی Harddisk لەم بیرۆکەیەدا چارەسەر دەکرێت. چونکە دیسکی پتەو لەشوێنی بنکەی سەرەکی تۆڕەکە (واتە لە Server) دادەنرێت و دەتوانێت هەموو زنیارییەکانی خۆت لەوێدا خەزن بکەین وبپارێزێت. هەروەها پێویستی بەسیستمی ئیش پێ کردنی operating system یا هەر پروگرامکارییەکی Software ناکات کە لە ئامێرەکەدا هەبێت. چونکە سیستمی ئیش پێکردنی ئامێرەکە وەکو ویندۆز NTو ماکنتۆش و بەرنامەکانی دی لەسەر اﻟserver هەیەو ڕاستەوخۆ بەستراوەتەوە بەتۆڕەکەوەو هەموو پرۆسەی دانانی سیستمو بەرنامەکان لەسەر ئەم سێرڤەرە بەئەنجام دەدرێت. هەموو ئامێرە کۆمپیوتەرەکانی کەگەیەنراون بەتۆڕەکەوە سود لەم چاکسازی‌یە وەردەگرن بەبێ ئەوەی دەستکاری کۆمپیوتەرەکان بکرێت، لەراستی‌دا تۆڕی کۆمپیوتەری NC پشت دەبەستێتە سەر بنچینەی کۆمپیوتەری مەڵبەندی ((بوونی یەکەی کۆنترۆڵی مەڵبەندی centeral unit)) کە هەموو ئەو کۆمپیوتەرانەی کە پێکەوە بەستراون لەم یەکەیەدا بەڕێوەی دەبات.

ئەو کۆمپیوتەرانەی کەبەتۆڕی کۆمپیوتەری NC بەستراون پێداویستیان بەپرۆسێسەری لەجۆری 32-bit لەگەڵ میمۆری 8MB لەجۆری RAM هەیە بەڵام پێویستی بە disk drive نی‌یە. جگە لەوەی کە هەندێك نمونەی NC دەتوانێت ڕاستەوخۆ زانیارییەکانی لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن نیشان بدرێت و نامە لەنێوان تۆڕەکە ئاڵوگۆڕ بکرێت.

کۆمپانیای (Sunmicrosystems) ی زەبەلاح دادەنرێت بە کۆمپانیا سەرەکیەکانی کۆمپیوتەری تۆڕی و دەڵێت (تۆڕ بریتی‌یە لە کۆمەڵە ئامێری کۆمپیوتەری پێکەوە بەستراون هەروەها کۆمپانیای ئۆراکل IBM و ORACL و چەند کۆمپانیایەکی پشتگیری ئەم بیرۆکەیە دەکەن و هانی دامەزراوە حکومیەکان دەدەن بۆ بنیاتنانی شێوازی تۆڕی کۆمپیوتەر.

ب-بیرۆکەی دووەم: کە ناونراوە تۆڕی کۆمپیوتەری کەسی Net pc:

کۆمپیوتەری Net pc کەوێنەی کۆکراوەی کۆمپیوتەری کەسی PCیە بەڵام بەڕێوەبردنی ئاسانە، زۆرتربەکاردەهێنرێت بۆ گەیشتن بەئەنتەرنێت یا هەرتۆڕێکی دی ناوخۆیی LAN، ئەم ئامێرانە بەرێژەیەکی کەم پشت دەبەستێت بە تۆڕەکە چونکە ئامادەکراوە لەسەر بوونی پێکهاتەی ماددی Hardwareی کۆمپیوتەر لەگەڵ دانانی سیستمی و پرۆگرامی گەیشتن بەپەڕەکانی ئینتەرنێت وەکو Internet Explorer یا (Netscape Navigation) هەروەها ڕاکێشان و هێنان و بردنی بەرنامەو زانیاری لەسەر تۆڕی ناوخۆیی LAN لە وێشەوە بۆ تۆڕی جیهانی ئینتەرنێت. کەبەکارهێنەران دەتوانن ئەو بەرنامەو زانیارییانە لەسەر دیسك خەزن بکەن و کەواتە ئەگەر بەسترابێتەوە بەتۆڕی (Net pc) دەتوانێت سوود لە تۆڕی ناوخۆیی وەربگرێت بۆگەیشتن بەزانیاری یا دەتوانێت بگات بەجیهانی زانیاری (ئینتەرنێت).

کۆمپیوتەر مایکرۆسۆفتی ئەمەریکی بۆ پرۆگرامەکان و ئەنتڵ بۆ پیشەسازی مایکرۆ پرۆسێسەرەکان و زۆربەی کۆمپانیاکانی وەکو کۆمپانیای کۆمپاك Compaqو هیولیت پاکرد HPو توشیبا Toshiba پشتگیری ئەم بیرۆکەیە دەکەن بۆزیادکردنی ژمارەی ئەو کۆمپیوتەرانەی کەبەستراونەتەوە بەئەنتەرنێتەوە.

ئامانجی بیرۆکەی تۆڕی کۆمپیوتەری NC و تۆڕی کۆمپیوتەری کەسی Netpc بەشێوەیەکی سەرەکی بۆکەم کردنەوەی ئاڵۆزکاری و (تێچوونی)ئامێرەکەیە لەگەڵ هێنانەدی ئاسانی دانان و بەڕێوەبردنی‌یەتی و دۆزینەوەی

چارەسەرێکی باش و چالاکە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی بەکارهێنەر (user).

ئەو سیفەت و جیاکراوانەی (لایەنی باش) کە لە هەردوو ئامێرەکەدا هاوبەشن:

1-ئاسانی دانانی بەڕێوەبردنی و کەمکردنەوەی لەکارکەوتن.

2-کەم کردنەوەی ئالۆزی و (تێچوون)ی ئامێرەکە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییە خێراییانەی کە لە پێکهاتەی کۆمپیوتەردا ڕوودەدات.

3-دوورکەوتنەوە لە پێویستی پرۆسەی بەرزکردنەوەو پێکهێنانی بەرنامەکان لەلای بەکارهێنەر کە دەتوانرێت تۆڕەکە بەڕێوەی ببات و هەموو شتێك لە دوورەوە جێبەجێ بکات و کۆنترۆڵی ئامێرو بەرنامەکان بکات.

4-خێراکردنی ئیش و کاریدارایی و بەڕێوەبردن و خشتەی زانیاریەکانDatabase لە دامەزراوەکاندا.

5-توانای کۆکردنەوەو خەزنکردنی بەیانەکان لە شوێنێکی پارێزراودا لە سەر تۆڕەکە لەگەڵ توانای کرداری کۆپیCopy کردنی‌نسخەی یەدەگ و پاراستنی بەیانەکان لە تێکدان و لە ترسی هێرشی ڤایرۆسەکان.کاتێك کە باس لە خەزن کردنی زانیاری لەسەر کۆمپیوتەر دەکەین واتای ئەرشیفێکی گەورە دروست دەکەین لەتۆڕەکە، ئەو ئەرشیفەش بوارمان دەدات کە زانیاری زۆری تێدا خەزن بکەین. جگە لەوەش بەهۆی سادەیی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر دەتوانین لەنێو ئەو ئەرشیفە بەئارەزووی خۆمان بەدوای گشت ئەو زانیاریانەدا بگەڕێین کە تۆمارمان کردون.

گومانی تێدا نی‌یە کە دەزگای بیرۆکەو داهێنان هەمیشە کراوەیەو ئەو دوو بیرۆکەیە لەپێش برکێ‌دان بۆ خۆسەپاندن بەسەر ئایندەدا، بەڵام کامیان زیاتر خزمەت و سوود بە بەکارهێنەران بگەیەنێت، ئەوا بەکارهێنەران (user) بەلای خۆیاندا کێش دەکەن و سەرکەوتن بە دەست دێنن یا بیرۆکەی تازە تر بۆ پێشکەوتوتربێتەکایەوەو بەسەرئەو بیرۆکانەی کەباس کران سەرکەوتن بەدەست بهێنێ.

سەرچاوە لە ئینتەرنێتەوە:

گۆڤاری pc-Magazine
http://www.pcmag.com/arabic

چاندنی هێلکەدانێک لە قۆڵدا
بۆ پاراستنی ئەو ژنانەی کە تووشی
نەخۆشی شێرپەنجە بوون، لە نەزۆکی

توێژەرەوە ئەمریکیەکان لەتوێژینەوەیەکدا کە گۆڤاری کۆمەڵەی پزیشکی ئەمەریکی بڵاوی کردۆتەوە، دووپاتیان کردەوە کە دەتوانرێت پارێزگاری ئەو ئافرەتانە بکرێت کە تووشی نەخۆشی شێرپەنجە بوون لەنەزۆکی و وەستانی کەوتنە سەرخوێنی زوو کە لە ئەنجامی چارەسەری کیمیاییەوە پەیدا دەبێت، ئەویش بە نەشتەرگەری بە چاندنی هێلکەدانێك لە قۆڵدا.

دکتۆر کوتلوك ئۆکتای و هاوڕێکانی لە زانکۆی کورنیل لەنیویۆرکەوە، دووپاتیان کردەوە کە نەشتەرگەرییەکی سەرکەوتویان لەسەر دوو ئافرەت ئەنجام دراوە کە چارەسەری کیمیایی زۆریان بەکارهێناوە کەزۆر جار دەبێتە هۆی وەستانی کەوتنە سەرخوێنی زوو، وە بە هۆی ئەو نەشتەرگەریەوە توانیویانە پارێزگاری ڕادەیەکی گونجاوی هۆرمۆنەکان بکەن.

توێژەرەوەکان ووتیان ڕادەی هۆرمۆنەکان دەبێت ڕێگەی ڕوودانی هێلکەدانانی پێویست بدات بۆ ئەنجام دانی کرداری کوتاندن لە تاقیگەدا، ئەگەر ئەو ئافرەتە حەزی کرد منداڵی ببێت بۆ پاراستنی دەردانی هۆرمۆنەکان، دەستیان کرد بە چاندنی چەند شریتێکی باریکی شانەکان کە هێلکەدانە کەی ژێر پێستی هەردوو نەخۆشەکە دادەپۆشێت.

لەهەردوو حاڵەتەکەدا شانە چێنراوەکە هەمان ئەو هۆرمۆنانەیان ڕژاند کە هێلکەدانی سروشتی دەیڕێژێنێت.

هەردوو ئافرەتە نەخۆشەکە توانیان سوڕی مانگانەکەیان دوای چەند مانگێك لەچاندنەکە، بگەڕێننەوە، بەمەش هێلکەدانان لەوانەیە بەشێوەیەکی تیۆری ڕووبدات.

لێکۆڵەرەوەکان هیوایان وایە، کە ئەم تەکنۆلۆژیایە بەوەی (ڕێژەیی سادەیە) پێناسەدەکەن، کە بتوانن تاقی‌کردنەوە لەسەر ژمارەیەکی زیاتر لە ئافرەتە نەخۆشەکان ئەنجام بدەن، بۆ دڵنیابوون لە هەڵی سەرکەوتنی هێلکەدانان کە بتوانن کوتان لە تاقیگە ئەنجام بدەن و لەکۆتایشدابەسەر نەزۆکیدا زاڵ بین.

ئەوەش زانراوە کە چارەسەری کیمیایی یان چارەسەر بە تیشکەکان کەبەسەر ئەو ئافرەتانەدا کە تووشی نەخۆشی شێرپەنجە بوون ئەنجام دەدرێت، لە تەمەنی منداڵ بووندا دەبێت هۆی کاریگەری لاوەکی لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، لەم کاریگەرە لاوەکیانەش وەستانەوەی کەوتنە سەرخوێنی زوو، و نەزۆکی.

تارا عبداللە
Internet

چۆن کۆلیسترۆڵ کەم بکەینەوە؟

ئەڤین سەیدا

زانکان سەرلەنوێ ئەوەمان پێ دەڵێنەوە کە لەوەپێش دەمانزانی، بەڵام ئەم جارە بەبەڵگەو تاقیکردنەوەوە، کە خواردەمەنی بڕی کەمتر لە خۆراك و لە ماوەی کەمتردا باشترین ڕێگایە بۆ کەمکردنەوەی تێکڕای کۆلیسترۆڵ لەلەشداو هێشتنەوەی دروستی بە باشی.

لەبەر ئەوە لەسەرمان پێویستە بەپێی ئەم بەرئەنجامانەی دوایی، کە هەوڵ بدەین نەك هەربایەخ بەو شتانە بدەین کە ...یان خۆین، بەڵکو بایەخیش بەو مادانە بدەین کە لەنێوان ژەمێك و ژەمێکی دیکەدا هەیە.

ئاشکراشە کە بەرز بوونەوەی تێکڕای کۆلیسترۆڵ لەلەشدا بەبەیەکێك لە هەرە هۆکارە دیارەکان دادەنرێت بۆ تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.

لەوانەیە مادە چەوریەکان لەسەر دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان بنیشن و کار بکەنە سەر ڕۆیشتنی خوێن لە دڵەوە بۆیان، یان تەنانەت گرتنیشیان.

کۆمەڵێك تۆژەر ڕاپرسییەکیان لە 14 هەزار ژن و پیاودا کرد کە تەمەنیان لە نێوان 45تا 75 ساڵیدا بوو، پرسیاریان لەسەر شێوەی خواردنیان کردن. بەپێی وەڵامدانەوەکان دەرکەوت کە ئەوانە لە پێنج کۆمەڵەدا کۆدەبنەوە بەپێی مادەی خواردنیان لە ڕۆژێکدا لە پاشدا نمونەی خوێنیان لێ وەرگرتن بۆ ئەوەی تێکڕای چەوری لەناویاندا بپێون.

لە تۆژینەوەکەدا دەرکەوت کە تێکڕای کۆلیسترۆڵ بە ڕێژەی پێنج لەسەدا لەو ژن و پیاوانەدا کەمترە کە خۆراك لەشەش ژەمی بچوکدا دەخۆن یا زیاتر لە ڕۆژێکدا، بەبەراوردلەگەڵ ئەوانەی خۆراك لە ژەمێك یا دووژەمدا دەخۆن. ئەم جیاوازیە بێ گوێ دانە جۆری خواردنەکە لە چەوری و بڕی وزە دەرکەوت.

هەروەها لە تۆژینەوەکەدا بایەخ بە هەندێك هۆکاری کاریگەری دیکەش درابوو وەك خواردنەوەی ئەلکهول و وەرزش کردن.

لەگەڵ ئەوەی جیاوازیەکە زۆر زۆر نیە، بەڵام گوێ پێدانی ئەو ڕێچکەیە، زاناکانی هێناوەتە سەر ئەو باوەڕەی کە بەم ڕێگایە مرۆڤ دەتوانێت وردە وردە ئەو ڕێژەیە بگەیەنێتە 10٪ تا 21٪.

ئەو تۆژەرەوانە کە باشەکەیان لە گۆڤاری پزیشکی بەریتانی دا (BMJ) بڵاوکردەوە دەریان خست ئەو ڕێژانە بایەخێکی گەورەیان هەیە بە تایبەتی لەوانەی کە تەمەنیان گەورەیە، یا ئەوانەی لەوانەیە تووشی نەخۆشیەکانی دڵ ببن.

سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە پرۆفیسۆر خاتو (کی تی خاو) دەڵێت: کە زۆر خواردنی سەوزەو میوە بەردەوام، و کەمکردنەوەی ئەو مادانەی چەوریان تێدایە، و کەمکردنەوەی قەبارەی خواردن لە ژەمەکانداو کەمکردنەوەی ماوەی نێوانیان هەموو ئەمانە یارمەتی دەرێکی سەرەکین لە کەمکردنەوەو دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆل لەلەشداو دورکەوتنەوە لەنەخۆشیەکانی ڕەقبونی ماسولکەکان و نەخۆشیەکانی دڵ.

Internet

نەخۆشی مەقاو

Strangles

نوسینی:
دکتۆر فەرەیدون عبدالستار
مامۆستای کۆلێژی ڤێتێرنەری

پێشەکی: مرۆڤ هەر لەسەرەتای پەیدابوونیەوە لەسەر گۆی زەوی زۆر سوودی لە ئاژەڵ وەرگرتووە بەتایبەتی لە وولاخەبەرزە وەکو ئەسپ و ماین و ئێستر بەمەبەستی گواستنەوەی پێداویستییەکانی لەشت و مەك لەناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دی، کێڵانی زەوی کشتوکاڵی و هەروەها لەجەنگەکاندا لەسەردەمە جیاجیاکانی مێژوودا.

لە کۆمەڵگای کوردەواریشدا بەهەمان شێوە لەوولاخەبەرزە سود وەرگیراوە لەبوارە جیاجیاکانی ژیانداو سروشتی شاخاوی کوردستان وای کردووە هەتاکو ئەم سەردەمەش وولاخە بەرزە لەهەندێك ناوچەدا بەکاربهێنرێت بۆ هاتووچۆو گواستنەوە، بەهیچ شێوەیەك نەتوانرێت وازی لێ بهێنرێت.

لەرووی پزیشکیەوە وولاخە بەرزە بەهەموو جۆرەکانییەوە تووشی زۆر نەخۆشی دەبن، یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە بەبەردەوامی تەندروستیان دەخاتە مەترسی نەخۆشی مەقاوە لەبەر ئەوە بە پێویستم زانی کە چەند زانیارییەك دەربارەی ئەم نەخۆشییە بخەمە پێش چاوی خوێنەران بەهیوام لەخزمەتی گشتی دابێت.

نەخۆشی مەقاو:

لە کوردەواریدا پێی دەوترێت ((مەقاو)) لە وولاتە عەرەبییەکاندا پێی دەوترێت ((خناق الخیل)) یان (السقاوە) نەخۆشی مەقاو تووشی وولاخە بەرزە دەبێت وەکو ئەسپ و ماین و گوێ درێژو ئێسترو زیاتر ئەسپ هەستیار ترە بۆ نەخۆشییەکە لەتەمەنی 3 مانگ بەرەو ژوورو تاکو تەمەنی پێنج ساڵ. نەخۆشی مەقاو لەنێوان ئەو وولاخەبەرزانەدا بڵاودەبێتەوە کە لەسوپادا بەکاردەهێنرێن بۆ گواستنەوەی کەل و پەلی سەربازی لەناوچە شاخاویەکاندا.

نەخۆشی مەقاو زیاتر لە وەرزە ساردو شێ دارەکاندا تەشەنە دەکات وەکو لەوەرزی پاییزو زستان.

هۆکاری نەخۆشی مەقاو:

هۆکاری نەخۆشی مەقاو بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریایەك کەپێی دەوترێت:

Streptococcus equi

-سەربەکۆمەڵەی لانسفیلد ((C)) و ((G+)).

-بەشێوەیەکی سروشتی لەبەشی سەرووی کۆئەندامی هەناسەدانی وولاخەبەرزەدا هەیەو جێگیربووە.

-دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی ژەهرێك کەپێی دەوترێت Exotoxinکە دەبێتە هۆی تێکدانی خانەی تووشبوو.

-توانای مانەوەی هەیە بۆ چەند هەفتەیەك لە دەوروبەریداو لەئاودا بۆماوەی6-9 رۆژێك دەمێنێتەوەو لەسەر پێستی ئاژەڵدا بۆماوەی (3-4) هەفتە توانای مانەوەی هەیە.

-بەکتریاکە لە پلەی گەرمی کوڵاندا ناچالاك دەبێتو هەروەها بەهۆی بەکارهێنانی ماددەپاکژکەرەکانیشەوە.

-لە ئەنجامی هەستیاری وولاخەبەرزە بەپرۆتینی بەکتریاکە دەبێتە هۆی دروستبوونی دیاردەیەك کەپێی دەوترێت: Purpura Haemorrhagica

نیشانەکانی نەخۆشی مەقاو:

ماوەی چوونە ژوورەوەی بەکتریاکە بۆناو لەشی ئاژەڵەکەو هەتاکو دەرکەوتنی نیشانەکان نزیکەی (4-8) رۆژ دەخایەنێتو نەخۆشییەکە لەناوکاودا دەردەکەوێتو بلاودەبێتەوەو بەوە دەست پێ دەکات کە ئاژەڵەکە بەتەواوی لەلەوەڕ دەکەوێتو دەم بۆ هیچ شتێك نابات.

-پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵە دەگاتە (39.5-40.5) پ س.

-لووتی ئاژەڵەکە ئاو دەکاتو بەرە بەرە خەست دەبێتەوەو بە لوتیدا شۆڕ دەبێتەوە بەشێوەیەکی دیار.

-تووشی هەوکردنی قورگ دەبێت ((pharyngitis))

ئاژەڵەکە هیچ شتێکی بۆ قووت نادرێتو لەکاتی هەوڵ دانی بۆ قووت دانی خواردن یان ئاو لە کونەلوتیەوە دێتە دەرەوەو دەکۆکێت لە ئەنجامی ئەو ئازارە تیژەی ناوچەی قورگی.

لەنیشانە سەرەکییەکانی نەخۆشی مەقاو ئەوەیە کە ئاژەڵەکە تووشی خنکاندن دەبێتو ناوی Stranglesو (خناق الخیل) لە خنکاندنەوە هاتووە، ئەمەش روودەدات لە ئەنجامی هەوکردنو گەورەبوونو ئاوسانی گرێ لیمفاوییەکانی ناوچەی قورگی ئاژەڵەکە، تەنگە نەفەسی پێوە دیاردەبێت تووشی هەناسەبڕکێ دەبێتو ئاژەڵەکە لەوە دەچێت کە بخنکێتو جار جاریش دەپژمێت.

-بۆ کەم کردنەوەی ئازاری ناوچەی قورك، ئاژەڵەکە هەوڵ دەدات کەسەری شۆڕبکاتەوە.

-دوای (2-3) رۆژ پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵەکە دێتە خوارەوەو دوای ماوەیەك وولاخە بەرزەکە تووشی دیاردەیەك دەبێت کەپێی دەوترێت ((Purpura Haemorrhhgica)).

دیاردەی ((Purpura Haemorrhhgica))
چی دەگەیەنێت؟

ئەم دیاردەیە پەیدادەبێت لە ئەنجامی تووشبوونی وڵاخەبەرزە بەبەکتریای نەخۆشی مەقاو، ئەمەش روو دەدات دوای چاك بوونەوەی ئاژەڵەکە بۆ ماوەیەكو لە ئەنجامی هەستیاری لەشی ئاژەڵەکە بەپرۆتینی بەکتریا کە:
Sensitivity to streptococcal protein

لەنیشانە دیارەکانی ئەم دیاردەیە ئەوەیە کە لەشی ئاژەڵی تووشبوو بەشێوەیەکی گشتی تووشی خوێن بەربوون دەبێت لەژێر پێستیداو لە ئەنجامدا لەشی دەئاوسێتو رەنگی وەنەوشەیی هەڵدەگەڕێتو ووشەی Purpura پۆرپۆرا لەرەنگی وەنەوشەییەوە وەرگیراوە هیچ چارەسەرێکی نییەو بەمرداربوونەوەی ئاژەڵی تووشبوو کۆتایی دێت.

چارەسەرکردن:

بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئاژەڵی تووشبوو بەنەخۆشی مەقاو پێویستە ئاژەڵەکە جیابکرێتەوەو بخرێتە شوێنێکی پاکو خاوێنەوەو پشوویەکی تەواوی بدرێتی لەماوەی چارەسەرکردندا.

بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی لە کۆمەڵەی پنسلین:
((Procaine Penicillin)) بۆماوەی (5-7) رۆژ لەسەریەك ئەنجامی باش دەدات بەدەستەوە.

-لەماوەی چارەسەرکردندا واباشترە کە ئاژەڵەکە لە شوێنێکی گەرمدا بێتو ئەو جۆرە خواردنانەی بدرێتێ کە بەئاسانی قوت دەدرێت.

-لەکاتی تێبینی کردنی نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشی مەقاو پێویستە لەسەر خاوەن ئاژەڵەکان بەزووترین کات پەیوەندیی بکەن بەکلینیکەکانی پزیشکانی ڤێتێرنەری.

ئەوسەرچاوە زانستیانەی کە سوودیان لێ وەرگیراوە:

1-Veterinary Medicine "1996"
D.C Blood and G.A. Itenderson.
2-Veterinary Microbiology "1999"
-Dwight C. Hirsh
-Yuan chung zee.
3-Strangles د. علی مجید الدراجی، جامعه بغداد

یاسا رەوشتیەکان لە ئینتەرنێتدا

جمال محمد هەڵەبجەیی

ئەگەر هەمووماں بمانەوێت بەئارامیو ئاسوودەیی بژینو دەردی سەری نارەحەتی بۆ یەکتری نەخولقێنین دەبێت پابەند بینو بەو یاسایانەی کە لای هەمووماں قبووڵەو ڕێزیان لێ دەگیرێت.

دنیای ئینتەرنێتو ئەو کەسانەش کە سەردەکەن بەگۆشەو کەنارەکانی ئینتەرنێتدا دەبێت پابەندبن بە یاساو ریساکانەوە.

ئێستا باس لە هەموو وشەی ((ئەتکێت))و ((ئەتکێت)) دەکەین، بەدڵنیاییەوە دەپرسین ((ئەتکێت)) چی دەگەیەنێت؟!

ئەتکێت واتە ڕێو شوێنی پەیوەست بە پەروەردەو فێرکردنی شیاو یاخود ئامۆژگاریو ڕێنمایی کردنی دەوڵەتیو ڕەسمی بۆ سود وەرگرتن لە ژیانی ڕەسمی یاخود کۆمەڵایەتی، ئەمەی وتمان ڕاڤەی ئەو وشەیە بوو لە زمانی ئینگلیزییدا.

هاوشێوەی ئەو وشەیە لە فەرهەنگەکاندا بریتییە لە ئادابی هەڵسوکەوت، ڕیو ڕەسم، یاسای ڕەوشتو ڕەفتار.وشەی (نەتێکت)لە پێکهاتەی (نێت) کە بە واتای (تۆڕ)و ctiquetteپێك دێت کە ڕاڤەمان کرد.ڕاڤەی ئینگلیزی (نتێکت) واتە کۆمەڵە یاسایەك بۆ سود وەرگرتن لە تۆڕدا، واتە ئادابی هەڵسوکەوتو یاسای ئەخلاقی لەمەڕ سود وەرگرتن لە تۆڕی ئینتەرنێت.

بێ گومان ئەوە دەزانیت کە کاتێك دەچینە نێو دنیای فەرهەنگێکی نوێوە پابەند دەبیت بە قەبوڵکردنی ئەو یاسا کۆمەڵایەتیانەی کە تایبەتە بەو فەرهەنگەوە، هەروەها دەشێت کەمترین هەڵەش بکەیت، زەمینەی مۆڵەت پێدراوی ئینتەرنێتیش فەرهەنگێکی تایبەت بە خۆی هەیە، واتە ڕەنگە بێ ئەوەی بتەوێت خەڵکی نارەحەت بکەیت، یاخود ڕەنگە باش وتەو قسەو باسی نیگەران دەرك نەکەیتو خراپ لێك حاڵی بوون ڕوویدات، بۆ ئەوەی کاروبارەکان خراپ نەبن دەبێت ئەوەت لەبیربێت کە ئەوسەری هێڵی پەیوەندیکار بە تۆوە مرۆڤ گەلێکی زیندوونو لەحاڵەتی کارکردندان لەگەڵ تۆڕەکەدا، خۆ ئەگەرچی دونیا دونیایەکی مۆڵەتپێدراویشە بۆ ئەوەی یارمەتیەك پێشکەش بکەینو هەڵەی تازەکارەکانیش کەم ببێتەوە، ڕاڤەی (10) یاسای بنەڕەتیو سیاسی دەکەین کە لە کتیبێکدا بەناوی (نتێکت)ەوە هاتووە سەبارەت بەیاسای ئەخلاقی تۆڕ. بەخوێندنەوەی ئەم یاسایانەو کارپێکردنیانو بەخەرجدانی وردەکاری زیاتر لەکاتی سود وەرگرتن لە ئینتەرنێتدا دەتوانیت لەبری دوژمن دۆستێکی زیاتر چنگ بخەیت:

یاسای یەکەم: هەمیشە وشەی (مرۆڤ)ت لەبیردا بێت، لەبیرت بێت بەرامبەرە سەرەکیەکەت مرۆڤێکە نەك ئامێرێك.

یاسای دووەم: ئەو ستانداره ڕەوشتیانەی کە لە ژیانی واقیعدا پێیانەوە پابەندیت، لە تۆڕی ئینتەرنێتیشدا پێوەیان پابەند بە.

یاسای سێیەم: با ئاگایی تەواوت هەبێت بەو سایتو شەقامەی کەکاری پێدەکەیت.

یاسای چوارەم: ڕێز لە کاتو ئەندازەی هێڵەکانی پەیوەندی کەسانی دیکە بگرە.

یاسای پێنجەم: هەوڵبدە لە تۆڕەکەدا کەسایەتیەکی باشی خۆت نیشان بدەیت.

یاسای شەشەم: لە زانستە پیشەییو ڕشتەییەکاندا بەشداری بکەو خەڵکانی دیکەش بەشدار بکە.

یاسای حەوتەم: خۆت بەدوور بگرە لە ناردنی پەیامە نابەجێکانو لەکاتی وەرگرتنی پەیامگەلێکی لەو جۆرەش کاردانەوەکانی خۆت کۆنتڕۆڵ بکە.

یاسای هەشتەم: ڕێز لە دنیای تایبەتی کەسانی دیکە بگرە.

یاسای نۆیەم: پێگەو توانای خۆت خراب بەکارمەهێنە.

یاسای دەیەم: لە هەڵەی کەسانی دیکە ببورەو لێ بوردنیشت هەبێت.

ئەگەر بمانەوێت تەنها کەمێك لەمەڕ یاسای یەکەمەوە قسە بکەین دەبێت بڵێین: ئەو (یاسا زێڕینەی) کە ئیمە لە گەورەکانمانەوە بیستومانە ئەوەیە کە ((هەرچییەك کە بۆ خۆت پێت پەسەندە بابۆ کەسانی دیکەش پێت پەسەندبێت)).

ئەم ڕستەیە لەدنیای مۆڵەت پێدراودا هەمان گوزارشت لێکردنی یاسای یەکەمە.

همشهری ژمارە / 2466

مەترسی کیسە نایلۆنییەکان

بۆسەر ژینگە..

ژوەر جمال

لە رابوردویەکی نزیکدا، زۆرێك لە هاولاتیان پێداویستی‌یە رۆژانەکانی خۆیان لە زەرفی کاغەزدا لە فرۆشگەکاندا دەبردەوە، زەرفەکان کاغەزیی بوون لەدارو لە رەگەزی سروشت بوون‌و زۆر سانا شی دەبوونەوەو لە نێو دەچوون، ئەو رۆژگارە رێژەی بەکارهێنانی کاغەز بەم ئەندازەیەی ئێستا نەبوو، و بەکارهێنانی زەرف‌و کیسە کاغەزی‌یەکان مەترسی‌یەکی رووبەرووی سەرچاوەکانی درەخت‌و دارستانەکان نەدەکردەوە، پاشتر کە سود وەرگرتن لە زەرف وکیسەر نایلۆنەکان یاخود پلاستیکی‌یەکانی بازاریان پەیدا کرد ئەو خۆشحالی‌یەی بەدوادا هات کە رێژەی بەکارهێنانی زەرفی بەتالی فرێ دەدایە دەرەوە، خۆئەگەرچی کارێکی ناپەسەند بوو، بەلام مەترسی‌یەکی زۆر رووبەرووی ژینگە نەدەبوویەوە، بەلام هەنوکە زەرفە پلاستیکی‌یەکان زۆرێکی قەدپال‌و کەنارو دەشتەکانی داپۆشیوە، زۆرێك لەم کیسانە لەسەر رووی گیاکان خۆش کردووە. یاخود لە ژێر خاکدا ماونەتەوە، ئەو زەرفە نایلۆنی‌و پلاستیکیانە لانی کەم تاوەکو (400) سالی دیکەش سروشتدا دەمێننەوە، چالاکی ((میکرۆئۆرگانیزمەکانی)) خاك- کە بوونەوەری وردی بەسودو شیکەرەوەن- دەخاتە بەر مەترسی‌یەوە، گەشەو گەردپژان‌و هەلالە پەرینی گیاکان دەوەستێنێت‌و بۆ سەرچاوە، ئاوی شیرینیش بە پێکهاتەیەکی پایەدا دەژمێردرێت، بەرگرتن لە هەموو ئەو زەرەرو زیانانە لە ژینگە تەنها پێویستی بە چاکسازی کارو رەفتاری ئێمە هەیە، ئایا ئێمە ئامادەین کە هەرچی خێراترە ئەم کارە بەئەنجام بگەیەنین، تاوەکو لانی کەم ژینگەی ولاتمان لەم بەلایەی کە بەرهەمی دەستی مرۆڤە بپارێزین:

1-هەرگیز زەرف‌و کیسە نایلۆنییەکان لەکۆلان‌و شەقام یاخود دەشت‌و دەردا فرێ نەدەین، بەلکو هەلیان بگرین‌و لەگەل زبلی مالەوەدا بیاندەینە دەست ئۆتۆمبیلەکانی شارەوانی.

2-مندالەکانمان فێربکەین کە هەر لە ئێستاوە ئەم کارە فێربن‌و بە تایبەت لە فرێدانی بتلی خالی ساردی یاخود کیسە جۆراو جۆرەکانی دیکە لە کۆلان‌و باخچەدا خۆبپارێزن ئەم جۆرە مادەیە بەیەکێك لەمادە هەمیشەییە گرنگەکانی خاك‌و ئاو دەژمێردرێت.

3-تا ئەوپەری‌توانا هەول بدەین بۆ ئەو پێداویستی‌یانەی رۆژانە دەیانکڕیت سود لە زەمبیلی پلاستیکی یاخود پارچە قوماشێك یاخود بەرچینەو دەسرێك وەربگرین تاوەکو هەموو جارێك مەجبور نەبین ژمارەیەکی زۆر کیسەی نایلۆنی ببەینەوە بۆ مالەوە.

4-لە بیرمان بێت، هەر خویەکی ناشرین بە تەرککردنی ئەو خووە چارەسەر دەبێت‌و هەر خویەکی باشیش بەتێپەربوونی رۆژگار لە دامەزراوەکانی ئێمەدا دادەمەزرێت، کەواتە وەرە خوو بەوەوە بگرین کە کیسەنایلۆنیەکان فرێ نەدەین‌و پاش کۆکردنەوەیان وەك بەشێك لە شێخەل‌و پاشەرۆی مالەوە بیسپێرینە شوێنی تایبەتی کۆکردنەوەیان.

همشهری

ژمارە / 2464

ترس لە خراپ بەکارهێنانی جینە وەرگیراوەکان

بەریتانی‌یەکان دەست کەوتی کارێکی نوێیان دەرخست کە بواری دۆزینەوەی زیاتر لەسەر نهێنیە بۆماوەیی‌یەکان ڕوون دەکاتەوە، یان نەخشەجینی‌یەکان کە بەبناغەی یەکەمی ژیان دادەنرێت، دەتوانرێت لەباشکردنی ئاستە تەندروستی‌یەکان‌و نەخۆشیەکاندا بەکار بهێنرێن. بەلام لەهەمان کاتدا نایانەوێت کە ئەو زانیاریە نوی‌و بەنرخانە بکەوێتە بەر دەستی خاوەن کارەکان یان کۆمپانیاکانی دلنیایی،نەکو بەکاری بهێنن لەبەرژەوەندیە بازرگانیەکانی خۆیان.

ڕاپۆرتێکی ڕاپرسی کە لە بەرژەوەندی لیژنە بۆماوەیی‌یەکانی مرۆڤ کاردەکات کە دامەزراوەیەکی بەریتانی گشتی‌یە، ئاماژەی دا کە زۆربەی بەریتانی‌یەمان لەگەڵ ئەو بیرو ڕایەدا بوون کە لێکۆڵێنەوە لەسەر دۆزینەوە بۆماوەیی‌یەکانی مرۆڤ لەوانەیە ببێتە هۆی چارەسەری زیاتر بۆ ژمارەیەك لە نەخۆشی‌یە گرانەکان‌و لەدایك بووی تەندروستی باش. بەلام لەهەمان کاتدا ڕاپۆرتەکە دەری خست کە زۆربەی خەڵك لەو باوەڕەدانین کە لایەنە سەرەکیە حکومیەکان، کار ئاسانی لەو پێشکەوتنە بەدوادا کاریانەدابکەن کە زۆر بەخێرایی لە بواری زانستە جینی‌یەکاندا دێنێتەکایەوە سود وەرگرتن نەك بەهەل وەرگرتن:

ئەنجامە سەرەتایی‌یەکانی ئەم ڕاپرسیە دەری خست کە بەڵگەی ڕوون‌و ئاشکرا هەیە کە زۆربەی خەڵك دەیانەوێت کە ئەو زانیاریە دۆزراوەیەی سروشتی بۆماوەییەمان‌و نهێنیەکانیان بەکار بهێنرێن لە بەرژەوەندی گشتی‌دا، نەك بگۆڕێن بۆ داردەستێك‌و لە هەڕەشەکردن‌و سزادانی دژ بەخەڵك دا بەکار بهێنرێن.

هەروەها ووتی کەسێ چارەکی ئەوانەی کە لەو ڕاپرسیە کە ووتیان ڕێگەدان بەکارگەکانی دڵنیایی لەسەر ژیان‌و دڵنیایی تەندروستی زیانی نی‌یە. وا چاوەڕوان دەکرێت کە بەرئەنجامەکانی ئەو ڕاپرسیە بگۆڕێت بۆ ئامۆژگاری‌و ئاڕاستەی بەرپرسە حکومیەکانی بەریتانیا بکرێت دەربارەی پێویستی بەکارهێنانی زانیاریە جینی‌یەکان بۆ ئەوەی بەهیچ شێوەیەك نەکرێتە چەکێك‌و دژی خەڵك بەکار بهێرێت. شایانی باسە کە کەرتی دڵنیایی بەریتانی لەلایەن ڕەسمیە تایبەتیەکانەوە مۆڵەت وەرگرتنی بەرئەنجامی لێنۆڕینی ئەو توێژینەوە جینی‌یەکانی کە پەیوەندی بەنەخۆشیە دەماریەکانەوە هەیە وەرگرت. هەروەك زیاتر لەسەدا حەفتای خەڵك دژی ڕێگەدانن بە خاوەن کارەکان کە جینە وەرگیراوەکان بەکار بهێنن بۆ دیاری کردنی ئەو کەسانەی کە گومانیان لێ دەکرێت لەدوا ڕۆژدا کە تووشی نەخۆشی دەبن لە ئەوانەیە بارودۆخیان وایان لێ بکات کە زوو خانە نشین بکرێن، بەلام نزیکەی هەمان ڕێژە ووتیان کە ڕێگرنین لەڕێگەدان بەخاوەن کارەکان بۆ دەست کەوتنی ئەو زانیاریانەی بەمەبەستی دیاری کردنی توانای ئیشکردن‌و ئایا ئەوکەسانە کێشەی تەندروستیان هەیە وەك هەستیاری یان نا؟ کە پەیوەندی بە بوونی ماددە کیمیایی‌یەکانەوە هەیە لەشوێنی ئێشەکەدا.

Internet

نێرگس

خۆراکی کۆرپەلە کاردەکاتە سەر ئاستی زیرەکی و یادەوەری

کوێستان جەمال
ڕۆژنامە نوس

تەندروســتی و ســەلامەتی کۆرپەلــە لــەنێو کێشــە تەندروستییەکاندا گرنگی تەواوی پێدراوە و لەم بارەیەوە زانایـان چـەندین لێکۆڵینـەوەی پێویستیان ئـەنجام داوە بـۆ زانینی ئەو هۆکارانەی کە ڕەنگە زیان بە کۆرپەلە بگەیـەنن یاخود لە قۆناغی داهاتوی دوای لە دایك بووندا ئاکامەکانی دەربکەوێت، یەکێك لەو لێکۆڵینەوانە جەختی لەسـەر ئـەوە کردۆتـەوە کـە بـەدخۆراکی کۆرپەلـە دەبێتـە هـۆی مەترسـی توشی بوون بە نەخۆشی دڵ لەهەر قۆناغێکی تەمـەندا، دوا لێکۆڵینەوەش کە چەند توێژەرەوەیەکی ئەڵمانی ئـەنجامیان داوە، گەیشتونەتە ئەو ڕاستییەی کە بەرکەوتنی کۆرپەلە بە تیشکی X و سواربونی فڕۆکە لە کاتێکدا کە لە سکی دایکی دایـە تـوش بـوون بـە نەخۆشـی ئـەقڵی زیـاد دەکـات لەهـەر قۆناغێکی ژیـاندا بێـت. توێـژەرەوە ئەڵمانیـەکان لـە میانـەی کۆنگـرەی سـاڵانەی کۆمەڵـەی پزیشـکانی دەروونـی لـە نیوئورلـیز. ئـەنجامی لێکۆڵینەوەکـەیان خسـتەڕوو بۆیـان دەرکەوت ئەو مشکانەی بەر لە دایك بونیان بەر تیشکی (X) کەوتبن چەند گۆڕانکاریەك لە بەشێکی دەماخیاندا کە پێی دەوترێت هیپوکامبوس ڕویداوە، ئەو بەشەش لێپرسراوە لە خوێندن و یادەوەری، هەروەها ڕەنگە ئەو گۆڕانکاریانە تا قۆناغی پێگەیشتن دەرنەکەوێت.

توێژەرەوەکان پێیان وایە ئەم دۆزینەوەیە ڕۆڵێکی گەورە لە پێش خستنی چارەسەری نەخۆشیە ئەقڵیەکاندا ببینێ کە لـە دوای قۆنـاغی منداڵـی دەردەکـەوێت هـەروەکو نەخۆشـی شـیزوفرینیا. هـەروەها توێژەرەوەکـان ڕەچـاوی ئەوەشـیان کـردوە کـە ئـەو منداڵانـەی دوای نـۆ مـانگ لـە کارەساتی تەقینەوەی چێرنۆبڵدا لـە دایـك بـوون هـەموویان دووچاری بـارودۆخێکی نائاسـایی توشـی بـوون بـە نەخۆشـی شیزوفرینیاو کێشەی ئاکارو ڕەفتار ببنەوە.

تیمە توێژەرەوەکە لە هەوڵی ئەوەدا بوون کە بزانن لـەناو منداڵانی دایکدا بەر لە دایك بوونی منداڵ چی ڕوودەدات تا ڕوون کردنەوەیەکی تـەواو سـەبارەت بە نەخۆشـی ئـەقڵی لـە قۆناغی پێگەیشتندا ئاشکرا بکەن. بۆ ئەم مەبەستە ژمارەیەك مشکی سك پڕیان هێناو خستیانە بەر تیشکی (X) پزیشکی، ئـەو مشـکانە لـە قۆناغی کۆتایی سێ مـانگی یەکـەمدا بـوون، دوای یەك ڕۆژ لە بەرکەوتنیان بە تیشکی ناوبراو ئینجا دوای شـەش مـانگ پشـکنینیان بۆ ئـەنجام درا، پاش ئـەوە تیمەکـە هەستان بە تقدیرکردنـی کۆی ژمارەی خانـەکانی مێشـك لـە بەشە جیاوازەکانی دەماغدا، ڕۆژێك دوای بەرکەوتنی دایکەکە بەو تیشکە دەرکەوت هیچ کاریگەریـەکی زیان بەخش بەدی ناکرێت، بۆیە توێژەرەوەکان پێیان وابوو ڕەنگە ئەو مشکانە خانــە زیــان بەخشــەکانیان ون کردبێــت یــاخود چاکیــان کردبنـەوە، بـەڵام کـاتێك تەمـەنیان گەیشـتە مـانگێك هـەندێك زیان لـە ترشـی DNAدا دەرکـەوت، ئـەوەی لای توێژەرەوەکـان کـارێکی سـەرنج ڕاکێـش بـوو ئـەوەبوو کـاتێك مشـکەکان تەمـەنیان گەیشـتە شـەش مـانگ دوچـاری کەمبونەوەیـەکی بەرچاو هاتن لە خانەکانی مێشك لە ناوچەی هیپوکامبوسدا، پێیان وابو ئەو کێشەیە زیان بە ئامێری دروست کردنی وزەی پێویسـت دەگەیـەنێت کـە توانـای چـاککردنی ناوکەترشـی هەڵگری سیفەتی بۆماوەی DNA یان هەیە.

بڕیاریشــە تیمەکــە دەســت بکــات بەشــی کردنــەوەو لێکۆڵینەوەی زیاتر لە وێلاشدا لەبەرئەوەی وێلاش لـە هـەمان ئەوکاتەدا دروست دەبێت کە دەماخی تێدا پێك دێت، بۆیە پێیـان وایـە دەبێت تـاوتوێ کردنـی ئـەم مەسـەلەیە گرنگی لـە پێـش بینـی کردنــی دەرکـەوتنی زیانـەکان لـە ناوچـەی هیپوکامبۆسدا هەبێت.

Internet

ترس لەکلۆنکردن هەلی زانستی بەنرخ لەدەست دەدات

سعادەت ئەحمەد خەلیفە
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زانا (ئیان ویلموت) سەرکردەی ئەو تیمە زانایانە بوو کە بێچوەمەڕی (دولی)یان لەساڵی (1996)دا کلۆن کرد، ئەم زانایە داوای لە دەستە زانستی یەکان کرد کە خەڵکی دڵنیا بکەن لەو ترسەی دەربارەی پێشکەوتنی بۆماوەزانی هەیانە.

ویلموت لە بابەتێك دا لەبارەی (متمانەی خەڵکی بەزیندەزانی و کۆرپەلەزانی) ووتی: مەترسی یەك هەیە بۆ لە دەستدانی زۆر هەلی زانستی بەهۆی ترسی خەڵکی و خراپ تێگەیشتنیان بۆ ئەو ڕووداوانەی لە گۆڕەپانی زانیستیدا ڕوودەدەن.

سەرەڕای ئەمانە ویلموت ووتی: پرۆژەکانی لێکۆڵەران دەبێت بەردەوام بێت ئەگەر نا ئەوا زۆر لە هەلە زانستی یە بەنرخەکان بەخۆرایی لەدەست دەچن.

لەبەردەوام بوونی قسەکانیدا ویلموت ووتی: مامەڵەکردن لەگەڵ ترس و دڵە ڕاوکێی خەڵکی لەکلۆن کردن تەنها بەدەست هێنانی پشتگیری داراییان بێتبەڵکو هەروەها پشگیریان بەدەست بهێنن بۆ بوونی نوێنەرایەتیان لە پەرلەمان دا.

کۆمەڵگا پێویستە بڕیاربدات:

ویلموت لە بابەتەکەیدا ووتی: پێویستە لەسەر خێزانە زانستی یەکان کە خواستیان لەپرۆژە لێکۆڵینەوەکانیان دا هەبێت و پێویستە لەسەر ئەو خێزانە کەدوو دڵی و ترسی لە هیچ شتێك نەبێت، بۆ بەردەوام بوون لەو لێکۆڵینەوانەی پێشتر کەس نەیکردبێت ئەنجامی باش و نوێ و سەرنج ڕاکێشەرو دۆزینەوەی نوێی لێ دەکەوێتەوە بەجۆرێك نەك تەنها بۆ ئەوکەسانەی کە ڕاستەو مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن وەك و زانایان و پزیشکان و پسپۆڕان، بەڵکو پێویستە لەسەر کۆمەڵگا بەگشتی بەشداری تێدا بکات لەڕێگەی پێ زانین (بەئاگابوون) بەو ڕووداوانەی لەبوارە زانستی یەکاندان وە هەوڵدان بۆ تێگەیشتنی، ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی (سنورێك) لە بەردەمیدا بۆ بڕیاردانی گرنگ لەم بوارەدا.

هەروەها پرۆفسیۆر ویلموت ووتی: پێویستە لەسەر خێزانە زانستی و بازرگانیەکان پابەند بوونی ئاشکرایان لەڕوون کردنەوەی ئامانجەکانیان دا هەبێت لەو توێژینەوانەو سودەکانی و ئەو مەترسیانەی کە لەوانەیە لێیان بکەوێتەوە.

هەروەها پروفیسۆر ویلمۆن لە کۆتایی لێدوانەکەیدا ووتی: کەتیمەکەی سەرکەوتوو بوو چونکە (دولی) شێوەکەی جوان بوو ئەمەش ئەوەی ئاسان کرد کە کۆمەڵە بەشێوەیەکی گشتی کلۆن کردن پەسەندبکات.

Internet

جگەری دەست کرد:
دەست کەوتی تازەی زانستی

ڤیان ئەحمەد
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زانا بەریتانی‌یەکان دەڵێن کەوا دەست کەوتێکی تازەیان بەدەست هێناوە لەو لێکۆڵینەوانەی کە بەجێی دەهێنن بۆ داهێنانی جگەری دەست کرد کە توانای بەدەست هێنانی فرمانەکانی جگەری سروشتی هەیە.

-کۆمەڵێك لە زاناکان لەزانکۆی ستراتکلایدی سکۆتلەندی توانای پەرەپێدانی جێگرێکی جگەریان هەبوو کە نەخۆشەکانی پەککەوتنی توانیان بۆ نەشتەرگەری کردنی ڕواندنی جگەر.

و زاناکان گەیشتن بەڕێگایەك پاراستنی خانە زیندوەکانی جگەر یان بۆئاسان دەکات لەناو ئامێرێکی تایبەتی داکەدەگاتە بەلەش و ئیشەکانی جگەری نەخۆش بەجێ دەهێنێت. ئەو زانایانە دەڵێن کە ئەم جۆرەئەندامانە دەست کردانە یارمەتی ملیۆنەها تووش بوو بەنەخۆشی‌یەکانی جگەر دەدات.

هەروەها ئامێرێکی لە هەمان شێوە دەتوانێت جێگای ڕژێنی پەنکریاس لەکاتی پەککەوتنی‌دا بگرێتەوە بەجێ‌هێنانی ئەرکەکانی.

ئەم دەست کەوتە تازەیە لەشاری گلاسکۆ لە سکۆتلەندا ڕاگەیەنرا کاتێك ئاهەنگی‌زانستی بەریتانی دەگێڕدرا. بەجۆرێك دکتۆرە هیلین گرانت وتی بەهۆی چاکی ئەم دەست کەوتە تازەیە، لەداهاتووی نزیك دا چارەسەرو چاك بوونەوەی نەخۆشەکانی جگەرو پەنکریاس لەتوانادا دەبێت.

د.گرانت وتی کە جۆری تازەی ئەندامە دەست کردەکان پەرەیان پێ دراوە لەڕوویەکی تایبەتی‌یەوە قازانج دەگەیەنێت به تووش بووەکانی پەککەوتن tووندی جگەر کە لەم کاتەدا چارەسەریان بەدەستی نایەت تەنها لە ڕێگای نەشتەرگەریی‌یەکانی ڕواندنەوە نەبێت، کە کۆمەڵێك زەحمەتی تێدایەو تێکچوونی پارەیەکی زۆرو، جگەر لەو ماوە درێژەی کە پێویستە نەخۆشەکە بەسەری ببات لەژێر چاودێری‌یەکی زۆردا بۆ چاوەڕشوانی جگەری گونجاو.

بەڵام ئەو ڕێگاتازەیەی کە دکتۆرە گرانت دایهێنا کە بریتی بوو لە بەسەهۆڵ کردنی چەند چینێك لەخانەی جگەری بەیەك گەیشتوو لەژێر هەفتا پلەی سەدی‌دا، نموونەکی هەمیشەیی لەخانەکان بەدەست دەهێنێت کە دەتوانرێت لە ئەندامە دەست کردەکاندا بەکار بهێنرێت.

وە ئەوکاتە دەتوانرێت ئەو ئەندامانە لە پلە گەرمی‌یە نزمەکاندا هەڵبگیرێت بەجۆرێك لە هەمووکاتێکدا ئامادە دەبێت بۆ بەکارهێنان.

پزیشکەکان هیوای ئەوەندە دەخوازن کە ڕۆژێك بێت ئەم ئەندامە دەستکردانە وەك جێگرێکی کاتی بۆ تووش بووەکان بە پەککەوتنی جگەر بەکاربهێنرێت تا ئەوکاتەی جگەری سروشتیان توانای دروست کردنەوەی خانەکانیان بۆ دەگەڕێتەوە.

هەروەها ئەم ئەندامانە دەتوانن جێگای دەرزی ڕۆژانەی ئنسولین بگرنەوە کە نەخۆشە تووش بوەکان بەشەکرە. پشتی پێ دەبەستن.

ڕژێن و دەمارەکان بەرپرسی پەککەوتنی سێکسین.

پەرچڤەی:
دانا قەرەداخی

پەککەوتنی سێکسی یەکێکە لەو کیشانەی کە بەردەوام دەخرێتە بەر نۆژدار، ئەم نەخۆشیە تێکچونێك نیە وەك هەمو تێکچونەکانی دیکەی جەستە بەڵکو پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە زیندەیی مرۆڤەوە هەیە.

پەککەوتنە، نەخۆش و کپ و شەرفە، هۆکانی پەککەوتنی سێکسی زۆر جیاوازن، هەرەگرنترینیان دەردنین یا لە سەرچاوەیەکی ڕژێنییەوە (گلاند Gland) پەیدابون، پێویستە پزیشك کارێکی وا بکات کە متمانەی نەخۆشەکە بۆ لای خۆی رابکێشێت بۆ ئەوەی ئەرچی لەدڵیدایە بۆی هەڵبرژێرێت و ئەوەی بەدەستیەوە دەناڵێنێت بۆی باس بکات تا ئەویش هەوڵی لەگەڵدا بدات و ژیانی گونجاوی سێکسی بۆ بگەڕێنێتەوە.

مەبەست لەیەککگرتنی سێکسی، بێتوانایی کاری سێکسەو گەلێك جۆری هەیە، کە لەوانەیە درێژخایەن و لەگەڵیدا ئارەزوی سێکسیش نەبێت، یا لەوانەیە بۆ ماوەیەك بێت کە تیایدا یا ئارەزووەکە نەماوە یا ئارەزوەکە ماوە، بەڵام ئەندامی نێرەکە توانای ڕەپبونی نابێت، یا هەردوکیانی هەیە (ئارەزوو وە میکانیزمی ڕەپبون)، بەڵام زوو ڕژاندن یا نەڕژاندن هەموو چێژێکی سێکسی لەگەڵ خۆیدا دەبات و پیاو دەخاتە بارێکی دەرونی خراپەوە لەبەرئەوە پێویستە لەسەر پزیشك بەتەواوی پرسیار لەنەخۆشەکە بکات و هەوڵی راکێشانی بڕواو متمانەی بدات، چونکە چەندەها جار ڕوویداوە، نەخۆش لەلێنۆرگەی پزیشك هاتۆتە دەرەوە بێئەوەی توانیبێتی شتێکی ئەوتۆ لەدەردەکەی خۆی بۆ پزیشکەکە باس بکات لەشەرم و تەریقیدا.

لێنورینی پەککەوتە :

بۆ ائێنورینی پەککەوتەکە پێویستە ئەم بارانە بهێنینە یاد:

1-پێویستە پزیشك بگەڕێت بۆئەوەی بزانێت هیچ خراپیەك لەدروستبوونی کۆئەندامی زاوزێی نەخۆشەکەدا هەیە.

2-نەبوونی تێکچوونی رژێنی وەك گون یا ژێرمێشکە رژێن هتد..

3-نەبوونی هەوکردن یا برینداری و روشاندنی درێژخایەن یا ماوەکورتی گون.

4-نەبوونی حاڵەتەکانی تێکچوونی دەرونی یا دەماری، لێنورینی کۆئەندامی دەمار زۆر پێویستە، چونکە لەوانەیە بوونی دەردێك لەدرکە پەتکدا یا لەرەگە دەمارییەکاندا هۆی سەرەکی ئەو حاڵەتە بێت، ئەمانە شتی سەرەکین کە پێویستە بەتەواوی لێیان بکۆڵرێتەوەو بەمانەش دەتوانین پەککەوتنی سێکسی بکەین بەم جۆرانەوە:

1-پەککەوتن لەسەرچاوەیەکی هۆرمۆنییەوە:

ئەم جۆرە لەئەنجامی تێکچوونی رژاندنی کوێرە رژێنەکانەوە پەیدا دەبێت بەتایبەتی لەئەنجامی نەخۆشییەکانی گونەوە، زۆربەی ئەم دەردانە بەزۆری مەترسیدارن و دوولایەنەن و لەوانەیە ببنە هۆی پەککەوتنی تەواو. ئەوسا دەردەکانی ژێر مێشکەرژێن دێن، کە دەبنە هۆی دواخستنی گەشەو لاو وەك منداڵ دەهێڵنەوە، یا لەوانەیە لەئەنجامی وەرەمەکانەوە یا بەهۆی نەخۆشی (کوشنگەوە) پەیدا بێت یا لەئەنجامی زۆری هەوکردنەکانی ئێسك یا نەخۆشی مێکسۆدیما (Myxoedema) یا نەخۆشی ئەدیۆنەوە، هەموو ئەم نەخۆشیانە ئەگەر نەدۆزرانەوە لەکەسەکەدا یا چارەسەر نەکران لەوانەیە ببنە هۆی پەککەوتن.لەپاشتردا جۆرێکی دی لەپەککەوتن دێت کە کەمتر بایەخی هەیە لەچاو ئەوەی پێشتردا ئەویش لەئەنجامی بەمۆمبونی جگەرەوە پەیدا دەبێت و هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ توشبونی ژێر مێشکەرژێن.

2-پەککەوتن لەسەرچاوەیەکی دەمارییەوە:

پێویستە هەموو پەککەوتنەیەکی سێکسی لێنورینی دەماری بۆ بکرێت. لەوانەیە حاڵەتەکەی لاوەکی بێت، لەئەنجامی تێکچوونی رەگە دەمار یا دەماخەوە پەیدا بوبێت، یا لەوانەیە نیشانەیەکی زوو بێت بۆ نەخۆشییەکی دەماری بێت یا لەوانەیە نیشانەیەك بێت بۆ بەرکەوتنی یا توشبوونەکانی درکە پەتك، وەرەم، یا شکاندن هتد..

لەوانەشە نیشانەیەك بێت بۆ توشبونی هایپوسەلەمەس لەدەماخدا، پێویستە لێنورین و پشکنینی دەمار تەنها پەرچەکردارەکان نەگەرێتەوە، بەڵکو لەهەستداریەتیش بکۆڵێتەوە بەتایبەتی هەستداریەتی ناوچەی موسەڵدانە.

3-پەککەوتن لەسەرچاوەیەکی دەرونیەوە:

ئەم جۆرەیان زۆرتر دەبینرێت، دەردانی ناوەوەی رژێنی گون تەواوە، بەڵام چالاکی سێکسی لەئەنجامی کاریگەری دەرونەوە نیە.

ئەو پەککەوتەیەی لەسەرچاوەیەکی دەرونیەوە نەخۆش بوە هەمیشە بۆڵەی دێت و شەرمن و هەڵچو، دەرون تێکچوە، دەچێت بۆلای هەر پزیشکێك کەتوشی دەبێت، یا هەر پسپۆرێکی دەمار یا ئەوانەی شارەزای هۆرمۆنەکانن تەنانەت دەچێت بۆلای پسپۆرانی نەخۆشیە ئەقڵیەکانیش.

هەرچی نیشانە سەرەکیەکانە کە پەککەوتەکە بەدەستیانەوە دەناڵێنێت بریتین لەسەرچاوەیەکی دەرونی ترسی لەکاری سێکسی بەبیروڕای ئەوەی کە ناتوانێت ئەنجامی بدات. لەبەرئەوە هەمیشە بۆڵەی دێت و بەسەرخۆیدا هەڵدەچێت.

ئەگەر پزیشك لەپرسیارەکانیدا قوڵ بوەوە بۆی دەردەکەوێت کە سەرچاوەی ئەم پەککەوتنە لەڕۆشنبیرییەکی کەمەوە پەیدا بوە، رۆشنبیرییەك کەوای لەکەسەکە کردووە شەرمن بێت و ئەو چون بۆ لای پزیشکە بەکارێکی خراپ بزانێت.

یا لەوانەیە بەهۆی زەبرێکە (Shock)وە کە لەلاویدا بەسەری هاتبێت پەیدا بوبێت کە لە ئەنجامی یەکەمین کاری سێکسیەوە لەگەڵ سۆزانیەك دا لەناوچەیەکی خراپدا بۆی پەیدا بوبێت، لە زۆربەی ئەم شۆکانەدا مرۆڤ توشی گرێیەکی دەرونی دەبێت و بەدرێژایی تەمەن بۆی دەبێتە هۆی پەککەوتنێکی دەرونی

هەندێك هۆکاری دیکەی دەروونی هەن

کە ئەم حاڵەتە دروست دەکەن وەك لەوەی پیاو رقی لە ژنەکەی یا هاوڕێکیەکەی ببێتەوە، و بەردەوام شەڕو ئاژاوەی بێت لە گەڵیدا، و زۆر جار ئەم حاڵەتە هەندێك تێکچونی دەرونیش دروست دەکات تەنانەت هەندێك نەخۆشیش.

سەرەڕای ئەمانەش ترس لە نەخۆشیە سێکسیەکان بارێکی ئاڵۆزی دەرونی دروست دەکات، یا ترس لە پیتێن‌و منداڵبون، یا ترسی کار، و پەیدابوونی منداڵ لە خێزانێکی ژمارەزۆردا ئەمانە لاوازی ئارەزوی سێکسی دروست دەکەن.

زۆربەی ئەم ترسانەش جۆرێکی سوك لە پەککەوتن دەهێننە کایەوە.

هەرچی پەککەوتنی کەم خایەن هەیە والەئەنجامی هیلاکی یا ماندوبونی دەمار و ئازاری توندی سەر، دەتوانرێت لە رێگای چارەسەرەوە نەهێلرێن.

چارەسەر:

ئەو پەککەوتنانەی لە ئەنجامی تێکچونی رژێنەکانەوە پەیدادەبن، دەبێت لەپێشەوە چارەسەری رژێنە تێکچوە کە بکرێت، یا چارەسەری وەرەمەکانی رژێنەکە لە رێگای نەشتەرگەری یا پێدانی پاڵفتەی رژێنی دەرەقی لەگەڵ نێرە هۆرمۆن. (Testosteron).

لەو حاڵەتانەشدا کە سەرچاوەکەیان دەمارییە، چارەسەر ئاڵۆزو درێژ خایەنە.

هەرچی ئەو حاڵەتانەش کە سەرچاوەکەیان دەرونیە، پێویستە ئەو نەخۆشانە دڵخۆش بکرێن کە چارەسەریان ئاسانە، لەپاشدا دەرمانی هێورکردنەوەو بەهێزکەری سوکیان لەگەڵ هۆرمۆنە نێرینەکان بەبڕی زۆر کەم بدرێتێ (نابێت نێرە هۆرمۆن بەبڕی زۆرو لە ماوەی کەم کەمدا بدرێتێ)

لە زۆربەی ئەم چارەسەرانەدا بەزۆری سەرکەوتن بەدی دەهێنرێت.

هێل

Cardamom

وەرگێڕان‌و ئامادەکردنی

کەمال جەلال غەریب

حێل: یەکێکە لە بەهاراتە هەرە کۆنەکان لە جیهاندا، لەمیسری کۆندا بۆ ئامادەکردنی عەتر بەکار دەهێنرا، سەرەڕای ئەمە هەندێك سودی پزیشکی هەیە، کە لە هەزارەها ساڵ لەمەوبەرەوە زانراون.

تەنانەت زانا هیپۆکرەیت باسی سودەکانی حێلی کردووە. ئێستاکەش حێل بۆ کەمکردنەوەی شێوەی کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی گرفت‌و باو گاز، و سوتاندنەوەو ، دڵ تێکهاتن‌و بۆنی دەم بەکاردەهێنرێت جگە لەوەی کە میز ڕەوان دەکات، ئێستاکە لەهیندستاندا بۆ چارەسەرکردنی بەرهەنگ (ربو) و سوتانەوەی بۆریچکەکانی هەواو بەردی گورچیلە و لە وولاتی چیندا بۆ چارەسەرکردنی میزەچوڕکێ‌و چالاکردنی لەش‌و توانایی سێکس بەکاردەهێنرێت.

حێل هەندێك مادەی چەوری سەرەکی تیادایە کە بۆ چارەسەرکردنی ئێشو ئازاری کۆ ئەندامی هەرس بەکار دەهێنرێت بەڕێگەی شێلان وەکو ئەوەی کە (10) دڵۆپ لە ڕۆنی حێل بکرێتە چوار کەوچکی پچووك لە ڕۆنێکی دی، وەکو ڕۆنی بادەم، و بەشێنەیی سکی پێ بشێلرێت- هەروەها دەشێت دڵۆپێك لەڕۆنی حێل لەگەڵ دڵۆپێك لە رۆنی رێحانەو دوو دڵۆپ لە ڕۆنی مەزرنگوش بکرێتە دوو کەوچکی پچووك لە ڕۆنی بادەمەوەو سکی پێ بشێلرێت.

پاڵێوراوی خوساوەی حێل لە ئاوی گەرمدا بۆ چارەسەرکرنی پشێوی کۆئەندامی هەناسەدان وەکو کۆکەو دەنگ گڕی بەکاردێت. جگە لەوەی حێل بۆ زەینیش باشە، زەین بەهێز دەکات‌و چەند دڵۆپێکی لێ دەکرێتە ئاوی گەرمەوە بۆ هێمن کردنەوەی دەمارو ماسولکەو چالاك کردنی زەین.

گۆڤاری / زهره الخليج

ژمارە / 1173

ماسییە گەورە جین چاککراوەکان

زانایانی ئەندازەی بۆماوەیی توانیان چەند جۆرە ماسییەك بەرهەم بهێنن کە دەستکاری جینەکانیان کرابێت، ئەم ماسییانە بە تێکڕای گەشەکردنێك جیادەکرێنەوە کە دە هێندەی تێکڕای گەشەکردنی ماسی ئاساییە. وا چاوەڕوان دەکرێت لە ماوەی ساڵێکدا دەست بکرێت بە فرۆشتنی ئەم ماسییانە.

کۆمپانیای (E.F. Protein)ی تایبەت بە پەروەدەکردنی ماسی بەخێوکردنی و ئەو ماسییانەی دەستکاری جینەکانیان کراوە، لە ناوچەی (برینس ئێدوارد ئایلاند) لە کەنەدا ئەنجام دەدات. ئەم ماسییانە دەبنە یەکەمین گۆشت لەو بوونەوەرە زیندووانەی دەستکاری جینەکانیان کراوەو وەك خۆراك بەکاردەهێنرێن، هەروەها چۆنیەتی بەرهەمهێنانەکەیان نیوەی نرخی تێچوونی بەخێوکردنی جۆری ماسییەکان کەمدەکاتەوە، وەك ماسی سەلمۆن.

زانایانی کۆمپانیای ئەمریکی توانیان هۆرمۆنەکانی گەشەکردنی تایبەت بە جۆرێك لە ماسییەکان و ئەو هۆرمۆنانەی دەریدەدەن لەنێو ماسییەکانی سەلمۆندا بچێنن، لە ئەنجامدا قەبارەی ئەو ماسییانەی دەستکاری جینەکانیان کراوە لە تەمەنی هەژدە مانگیاندا گەیشتە پێنج ئەوەندەی قەبارە ئاساییەکانیان.

لە لایەن ژینگەپارێزانەوە چەند نارەزاییەك بەرزبۆوە لە بارەی ئەم تاقیکردنەوە نوێیەوە، بەڵام لێپرسراوانی کۆمپانیای ئەمریکی (E.F. Protein) دڵنیایان کردنەوە کە هەموو ئەو ماسییانەی تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەنجام دراوە نەزۆك بوون و توانای زاوزێ کردنیان نیە. ئەگەرچی کۆمەڵەکانی پاراستنی ژینگەیە ڕایانگەیاند کە مەحاڵە ماسییەکانی تاقیکردنەوە رانەکەن و زاوزێ لەنێو ماسییە ئاساییەکاندا نەکەن، ئەمەش بۆ ژینگە دەبێتە هۆی مەترسی گەورە.

(کریستۆفەر بوبارد) کە ئەندامی یەکێك لە کۆمەڵەی پاراستنی ژینگەیە ڕایگەیاند کە ماسییەکانی سەلمۆن بە چەند خاسیەتێکی دەگمەن و ئاڵۆز جیادەکرێنەوە، وەك ئەوەی دەتوانێت لە هاتوچۆی کۆچکردنی ساڵانەیدا هەزاران کیلۆمەتر ببڕێت و بە گەڕانەوەی بۆ شوێنی خۆی تەواو دەبێت. هەروەها وتی ئەم ماسییانە لە ڕێی پەرەسەندنەوە کە لە چاخی سەهۆڵبەندانەوەو پێش ملیۆنەها ساڵ دەستی پێکردوە ئەم توانا سەیرەیان وەرگرتووە. کۆمپانیاکانیشی لەوە ئاگادار کردەوە کە ئەم ماسییە سەلمۆنانەی جینەکانیان دەستکاری کراوە ئەگەر لە کێڵگەکانی خۆیانەوە ڕابکەن و بچنە نێو ماسییە ئاساییەکانەوە، ئەوا ڕێی بەڕێوەچوونی پەرەسەندنی سروشتییان تێکدەچێت.

لە ئاگادارییەکی دیکەشدا زانایانی ژینگە لە مانگی کانوونی یەکەمی ساڵی ڕابردوودا ڕایانگەیاند کە ڕاوکردنی یەك ماسی لەو ماسییانەی جینەکانیان دەستکاری کراوە دەبێتە هۆی نەمانی زنجیرەیەکی تەواو لەو ماسییانە، ئەمەش لە ڕێگەی ئەوەوە کە زاناکان پێی دەڵێن (سیناریۆی جینە تەڕوادییەکان).

هەمان تاقیکردنەوە ساڵی 1996 لە یەکێك لە کێڵگە ماسییەکانی دەریاچەی (لوك ڤین) لە سکوتلەندە بە ئەنجام گەیەنراوە. دەستەڵاتدارانی ئەم وڵاتە ساڵی ڕابردوو ڕایانگەیاند کە ئەو تاقیکردنەوانە بە سەرپەرشتییەکی وردی حکومەت ئەنجام دراون و پاش تاقیکردنەوەکانیش سەرجەم ئەو ماسییانەی خرابوونە ژێر تاقیکردنەوەی ڕێکخستنی جینەکانەوە ڕزگارو ئازاد کراون. ئێستاش زۆربەی بەرهەمهێنەرەکانی ماسی سەلمۆن داوا لە حکومەتی سکوتلەندە دەکەن ڕێگەیان پێبدات ماسی سەلمۆنی جین چاککراو بەرهەم بهێنن، چونکە ئەم بەرهەمهێنانە لەوە دەترسن هەندێك وڵاتی دیکە لەو کارو پرۆژەیەدا پێشیان بکەون، وەکو وڵاتی نەرویج کە ئێستا لە توانای پشت بەستن بەم تەکنیکە نوێیە دەکۆڵنەوە.

Internet

ڕۆشنا

هەسارەی زەوی
تەنها خاڵێک لە گەردووندا

پەرچڤەی:
لوقمان غەفوور حەمە
پسپۆری فیزیك

"هەموو هەسارەی زەوی تەنها خاڵێکەو شوێنی نیشتەجێبوونی تایبەتیمان تەنها گۆشەیەکی زۆر بچوکی ئەو خاڵەیە" "مارکوس ئورلیوس، ئیمپراتۆری رۆمانی"

گەشتە فەزاییەکە زۆر لەنیشتمانەوە دوور بوو، کەوتبووە پشت خولگەی دورترین هەسارە، لەسەر ئاستی بازنەی بورجەکان هەڵواسرابوو، روویەکی رێکی بەخەیاڵ دانراوە دەتوانرێت وەك پەتی پێشبڕکێیەکان دابنرێت کە خولگەی هەسارەکانی دیکەی تیادا پەنگ خواردوە، کەشتییەکە دوور لەخۆر بەخێرایی 40 هەزار میل لەکاتژمێرێکدا دەجولا، بەڵام سەرەتاکانی شوباتی ساڵی 1990 نامەیەکی بەپەلەی لەهەسارەی زەوییەوە پێگەیشت،

هەر خێرا کەشتیەکە فرمانی نامەکەی جێبەجێکردو لەو رۆژەدا ئامێری وێنەگرتنەکەی بەرەو هەسارە دوورەکان وەرچەرخاندو لە رێگای سوڕانەوەی چوارپای وەرگرتنەکە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە لەئاسماندا، کەشتیەکە توانی 60 وێنە بگرێتو بەرێگای ژمارەیی لەسەر ئامێری ریکۆردەرەکە بیپارێزێت، لەدوای ئەوە لە مانگەکانی ئازارو نیسانو ئایاردا بەهۆی شەپۆلی رادیۆییەوە ناردنی زانیارییەکانی دەستپێکرد، هەر وێنەیەك لە 640 هەزار رەگەزی سەربەخۆ pixed پێکدێت وەك خاڵەکانی وێنەی تەلی (1) تایبەت بە رۆژنامە یان وێنە خاڵدارەکانی خوێندنگا.

کەشتیە فەزاییەکە بەدوری3.7 بلیۆن میل لەزەوییەوە دور بوو، لەبەر ئەوەی دوورییەکە زۆر زۆرە بۆیە هەر رەگەزێك لە رەگەزەکانی وێنەکە پێنج کاتژمێرو نیوی پێویستەو بەخێرایی خۆر دەجوڵێت تاکو دەمانگاتێت، دەتوانرا کاتەکە لەمە کەمتر بخایەنێت بەڵام تەلسکۆبە رادیۆییە گەورەکانی کالیفۆرنیا و ئیسپانیاو ئوسترلیا کە زانیارییە نێرراوەکان لەکەناری کۆمەڵەی خۆرەوە دەنێرن ئەرکی دیکەیان هەیە بەرامبەر کەشتیەکانی دیکە، وەك ماجەلان کەڕوەو هەسارەی زوهرەو گالیلۆ کە لە رێڕەوە خوارەکەیدا بەرەو هەسارەی موشتەری ئاراستەیان گرتبوو.

کەشتی فەزایی ڤویجەر -1 بەسەرئاستی بازنەیی بورجەکاندا فڕی چونکە لە ساڵی 1981دا لەنزیك تیتانەوە تێپەڕی، (تیتان) ئەو مانگە زەبەلاحەیە کەسەر بەهەسارەی زوحەلە، بەڵام دەستە خوشکەکەی کەشتی ڤویجەر-2 لەرێڕەوێکی جیاوازدا لەناو ئاستی بازنەی بورجەکانەوە

دەجولاو دوایش توانی دۆزینەوە بەناوبانگەکانی هەردوو هەسارەی ئۆرانۆس و ینتۆن جێبەجێکرا.

هەردوو کەسی رۆبۆت ڤویجر چوار هەسارەو نزیکەی 60 مانگیان دۆزییەوە، ئەم دووکەشتییە لەبواری ئەندازەیدا بەسەرکەوتن بۆ مرۆڤ دانران و یەکێك بوو لە بەرنامەی فەزایی ئەمریکی، کتێبەکانی مێژوو یادیان دەکاتەوە لەگەڵ زۆرشتی دیکەی ئەم سەردەمەمان کە لەیادکراوە، هەردووکەشتی ڤویجر وا دروستکرابوون، کاربکەن تاکو دەگەنە هەسارەی زوحەل، بەبیرۆکەیەکی وا باش دانرابوو کە هەردوو کەشتیەکە بەیەك بگەن لەدوای ئەوەی راستەوخۆ دەگەنە مەریخ و تەنها دواسەرنجی خێراش بگەیەننەوە نیشتمان، هەروەها دەمزانی هەسارەی زەوی لەزوحەلەوە زۆربچوك دەردەکەوێت بەشێوەیەك هەردوو کەشتی ڤۆیجر نەتوانن هیچ وردەکارییەکی لەیەك جیابکەنەوەو هەسارەکەمان تەنها وەك خاڵێکی روناك دەردەکەوێت، وێنەیەك لە تەنها یەك رەگەزەوە زۆر ئەستەمە خاڵە زۆرەکانی دیکەی روناکی جیابکەینەوە کە کەشتیەکە دەیبینین، خاڵەکانی دیکە واتا هەسارە نزیکەکان و خۆرە دورەکان.

لەوانەیە پێویست بوبێت ئەم وێنەیە بگرین بەتایبەتی لەبەرئەوەی زۆر نادیاریمان لەچواردەوری جیهانەکەمان بەدیدەکرد.

کەشتیوانەکان هەوڵیاندا بۆ وێنەگرتنی کەناری کیشوەرەکان و جۆگرافیناسەکانیش ئەم ئەنجامانەیان بۆنەخشەو تۆپی جوگرافی گۆڕی، بەڵام وێنە فۆتۆگرافیەکانی شوێنە جیاوازە زۆر بچوکەکانی هەسارەی زەوی، سەرەتا لەرێگەی باڵۆن و فرۆکەکانەوە دەستکەوتبوو. پاشان لە رێگەی کەشتییە خولگەییەکانەوە، کە ئەو وێنانە پێی بەخشین هاوشێوە بوو لەگەڵ ئەو وێنانەدا کاتێك چاو دەبرڕێتە تۆپێکی جوگرافی گەورە بەبڕی بوصەیەك بەرزتر لە ئاستی چاو. لەگەڵ ئەوەدا فێربوین کە زەوی خڕەو هەمومان بەهۆی هێزی راکێشانەوە بەشێوەیەك پێوەی نوساوین بەڵام درکمان بەواقیعی حاڵی خۆمان نەکرد تا ئەوکاتەی وێنە بەناوبانگەکەی هەموو هەسارەی زەویمان دەستکەوت کەکەشتی فەزایی ئەپۆللۆ لەلایەن ئەفسەرەکانی (رائیدەکانی) ئەپۆللۆ 17 لەدوا گەشتی مرۆڤ بۆ سەرمانگ گرتییان.

لەو وێنەیەدا، ئەنتارکتیکا (ناوچەکانی دەوروپشتی جەمسەری باشور) لەشوێنێکدایە کە ئەمەریکی و ئەوروپییەکان بەبنکەی دادەنێن و لەسەریشییەوە هەموو کیشوەری ئەمەریکا درێژ دەبێتەوەو دەتوانی نسیوبیاو تنزانیاو کینیا ببینێت، کە مرۆڤە سەرەتاییەکانی لێژیاون. لەسەر لوتکەش بەلای راستدا بیابانی عەرەبی کە ئەوروپییەکان ناویان ناوە ئەوپەڕی رۆژهەلات کاتێك سەرنجێکی خێرا لەلوتکەی وێنەکە دەدەین بەئەستەم ناوەڕاست دەبینین لەکاتێکدا ژمارەیەکی زۆری شارستانییەتی هەسارەکەمان لەسەر دروستبووە.

هەروەها دەتوانین شینایی ئۆقیانوسەکان و رەنگی سوری زەردباوی بیابانەکان و بیابانی عەرەبی و ڕەنگی قاوەیی مەیلەو سەوزی دارستانەکان و زەوییە گژوگیاییەکان جیابکەینەوە، لەگەڵ هەموو ئەوانەدا ئەم وێنەیە هیچ ئاماژەیەکی بونی مرۆڤی لێبەدیناکرێت، هەروەها ئەو دەستکارییانەی کەلەسەر روی زەوی ئێمە مرۆڤ کردومانە نابینرێت، هەروەها هیچ نیشانەیەك بۆ ئامێرەکان و خۆشمان بەدیناکرێت، ئێمە زۆر بچوکین و بارەگای بەڕێوەبردنیش کە کارەکانی دەوڵەت بەڕێوەدەبات زۆر بچوکە بەشێوەیەك ئەستەمە لەڕێگای کەشتیەکی فەزایی لەنێوان هەسارەی زەوی و مانگدا ببینرێت، لەم شوێنە بەبایەخەوە هیچ بۆ بواری زاڵبونی بیرۆکەی نەتەوەیی بەسەرمانەوە دیارنییەو نازانین چ نەتەوەیەکین.

ئەو وێنەیەی هەسارەی زەوی کەکەشتی ئەپۆللۆ گرتی گواسترایەوە بۆ جەماوەرێکی زۆر تابیبینی، زاناکانی گەردونناسی خۆیان زۆرباش دەیانزانی بەپێی پێوانەی زاناکان- جگە لەئەستێرەو مەجەڕەکان- مرۆڤ بەبڕێکی پشتگوێخراو، پەردەیەکی تەنکە لەژیان لەسەر بارستەیەکی نادیارو ئاڵۆزو جیاکراوە لەبەردوکانزاکان دادەنرێت. وا بۆم

دەرکەوت وێنەیەکی دیکەی هەسارەی زەوی بگرێت کە نزیکەی سەد هەزارجار دورتربێت، یارمەتیدەر دەبێت لەو پرۆسە بەردەوامەی ئامانجی ئاشکراکردنی واقیعی حاڵمانەو بارودۆخی راستەقینەمانە. زاناو فەیلەسوفەکانی سەدە کلاسیکیە کۆنەکان زۆر باش درکیان بەوە کردبوو کە هەسارەی زەوی خاڵێکە لەگەردونێکی فراوانی کە دەوری داوین، بەلاّم قەد کەس بەم شێوەیە نەدیوە، ئەوە فرسەتی یەکەممان بوو (لەوانەشە دوا فرسەت بووبێت بۆ سەردەمەکانی داهاتووش)، زۆربەی ئەندامانی پرۆژەی ڤویجری سەر بە (ناسا) -3- پشتگیرییان لە بیرۆکەکەکرد، بەلاّم زەوی ئەگەر لە کۆمەڵەی دەرەوەی خۆرەوە تەماشابکرێت ئەوا زۆر نزیک لەخۆر دەردەکەوێت وەك پەپولەیەك کە بەدەوری تیشکێکدا باڵەفڕەبکات.

کەواتەئایا پێویستمان بەوەیە کامێراکە بەرەو خۆر بجوڵێنین بەشێوەیەك سیستمی وێنەگرتنی کامێرا تەلەفزیۆنییەکە بخەینە مەترسی سوتانەوە؟ باشترنیە کارەکە دوابخەین تاکو وێنە زانستیەکان هەمووی لە ئۆرانۆس و نیبتۆنەوە دەگیرێت، ئەگەر کەشتییە فەزاییەکە بۆ ئەو مادە دورودرێژە بەردەوام بێت؟

بەم شێوەیە چاوەڕوانمانکردو بڕیارەکەش لەجێگای خۆیدا بوو، لەساڵی 1981 وە لە زوحەل تاکو ساڵی 1986 لە ئۆرانۆس، تەنانەت تاکو ساڵی 1989ش کاتێك کەشتی فەزائی هەردوو خولگەی نیبتۆن و بلۆتۆ لەشوێنی خۆیان دەرچون.

ئێترکاتی ئەوە هاتووە، بەلاّم کارەکە پێویستی بەهەندێك چاکسازی ئامێری هەبوو لە سەرەتاداو لەبەر ئەوە ماوەی چاوەڕوانیمان هەندێك درێژەی کێشا، لەگەڵ ئەوەشدا هەردوو کەشتیە فەزائییەکە لەشوێنی دروست یان راستدا بوون و تا ئەوکاتەش ئامێرەکان بەشێوەیەکی باش کاریان دەکرد، بەلاّم هیچ وێنەیەك نەگیرابوو، پرۆژەکە روبەروی هەندێك ناڕەزایی ژمارەیەك لەکارکەرانی ناوی بۆوە، کارەکە پەیوەست نەبوو بەزانستەوە.

لەدوایدا ئاشکرایان کرد کە "ناسا" بەدەست هەندێك گیروگرفتی مادییەوە دەناڵێنێت و بووبەهۆی ئەوەی تەکنیککارەکان، ئەوانەی کارەکانیان ئامادەدەکردو دەیانارد لە رێگای شەپۆلی رادیۆییەوە بۆ ڤۆیجر راستەوخۆ تەسریح بدەن.

بەم شێوەیە گرتنی وێنەکە بێگومان بوو ئەگەر بمانویستایە، لەدوا ساتداو لەکاتی گەیشتنی ڤۆیجر-2- لەگەڵ هەسارەی نیبتۆن، راگری دەریایی ریچارد ترولیRichard Truly، کە ئەوکاتە بەڕێوەبەری ناسا بوو خێرا دەستی خستە کارەکەوەو جەختی لەسەر پێویستی دەستکەوتنی وێنەکە کرد، هەردوو زانای فەزائی کاندی هانسن Candy Hansenلەتاقیگەی بەسی ناسا" و کارۆلین بورکۆ Carolyn porcoلەزانکۆی ئەریزۆنا نەخشەیەکییان دانا بۆ بەدواداچوون و حسابکردنی ماوەکانی ڕووبەڕووکردنەوەی کامێراکە.

بەم شێوەیە وێنەکە دەرکەوت: فسیفساریێکی چوارگۆشەیی وێنەکراو لەسەر لوتکەی هەسارەکان، لەگەڵ باکگراوندێك لەئەستێرە دورەکان لەم لاو ئەولا پەرشبونەوە، تەنها لەوێنەگرتنی هەسارەی زەوی سەرکەوتنمان بەدەستنەهێنا بەڵکو لەوێنەگرتنی پێنج هەسارەی دیکەشدا لەنۆ هەسارە ناسراوەکەی خۆر، عەتارد کە نزیکترینیانە لەخۆرەوە، لەتیمی گەرمی خۆرەکەدا نادیاربوو، لەکاتێکدا مەریخ و بلۆتۆ زۆر بچوك بون و روناکییەکەیان مەیلەو تاریك بوو یان زۆر دور بوو، بەلاّم ئۆرانۆس و نیبتۆن زۆر تاریك بوون بەشێوەیەك تۆمارکردنی بونیان پێویستی بەوە دەکرد ماوەیەکی زیاتر کامێراکە ڕوبەڕویان ببێتەوە، لەدوایشدا وێنەکەیان دەرکەوت، بەلاّم ئاکارەکان لەبەر جوڵەی کەشتی فەزائییەکە رون و ئاشکرا نەبوو.

ئەمە ئەو هەسارانە کە بە کەشتییەکی فەزائی دەرکەوتون و بەبینینی کەشتیەکە نامۆن بەئێمەو لەدوای گەشتێکی دورو درێژ بەناو ئەستێرەکاندا لەکۆمەڵەی خۆر نزیك دەبنەوە، لەم دوریەوە هەسارەکان وەك چەند خاڵێك لەروناکی دەردەکەوتن، ئاکارەکانیان ئاشکرایە یان ئاشکرا نییە، تەنانەت لەرێگای ئەوتەلسکۆپەشەوە کە توانای شیکرنەوەی بەرزە دەکەوێتە دەرەوەی کەشتی ڤۆیجەر، بەشێوەیەك دەردەکەون هەروەك لە هەسارەی زەوییەوە بەچاوی ئاسایی ببینرێت، واتا وەك خاڵی روناکی درەوشاوەتر لەزۆربەی ئەستێرەکان.

هەروەها ماوەیەك لەچەند مانگێکدا خۆی دەبینییەوە، هەسارەی زەوی وەك هەسارەکانی دیکە وادەرکەوت کە دەجوڵێت و ناتوانرێت بەتەنها سەیرکردنی ئەم خاڵانە هەسارەکان کەوەك چەند خاڵێکی روناکی دەردەکەون شێوەکەی دیارییبکەیت یان چی لە سەرە یاخود شارەزایی دەربارەی رابردووەکەی پەیدا بکەیت و ئایا لەو ماوە جیاکراوەدا کەس لەسەری ژیاوە؟ لە ئەنجامی شکانەوەی تیشکی خۆر لەسەر کەشتی فەزائییەکە هەسارەی زەوی وادەردەکەوت لەسەر گورزێك لەسەر تیشکی خۆر دانیشتووە، هەروەك بڵێیت ئەم جیهانە بچکۆلەیە دەلالەتێکی تایبەتی دەگەیەنێت بەلاّم مەسەلەکە تەنها روداوێکە پەیوەست بە زانستی ئەندازەو بینایزانییەوە، چونکە خۆر بەیەکسانی بەهەموو ئاراستەکاندا تیشك دەنێرێت. کەواتە ئەوانەمان زانی کە لەگەردوندا زەوی چۆن دەبینرێت، ئێستا دەبێت هۆی ئەم ڕەنگە شینەی ئاسمان چی بێت؟ ئەو ڕەنگە شینە بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ ئاسمان و بەشێکی بۆ دەریا، لەکاتێکدا دەبینین ئاو لەکوپێکی شوشەدا شەفافە (بێ ڕەنگە)

لەبەر ئەوەیە کە ئاوەکە تیشکی سور کەمێك زیاتر تیشکی زەرد هەڵدەمژێت.

ئەگەر دەیەها مەتر یان زیاتر هەبوو لەم ماددەیەی ئەوا دەبینییت تیشکی سور هەڵدەمژیرێت لەکاتێکدا ئەوەی بەپلەی یەکەم لەفەزادا دەشکێتەوە ڕەنگی شینە، بەهەمان چۆنێتی هێڵی بینین لەهەوادا کورتو شەفادەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەتا شتەکە ورتربێت شینتر دەردەکەوێت، دەبێت هۆی ئەمەچی بێت؟ ئەمە لەبەر ئەوە ڕوودەدات لەهەر شوێنێك تیشکی شین هەبێت هەوا باشتر جیایدەکاتەوە وەك لەتیشکی سور، کەواتە ئەم خاڵەشین باوە لە لەبەرگی ئەستوری هەواوە دێتو لەهەمانکاتدا شەفافە، هەروەها لە ئۆقیانوسە قوڵەکانەوە کە ئاوە یان شلە، ئەی دەربارەی ڕەنگە سپییەکەی؟

هەورە ئاوییە سپییەکە نزیکەی نیوەی هەسارەی زەوییان لەهەر ڕۆژێکی ئاساییدا داپۆشیووە. هەروەها دەتوانین ئەوڕەنگە شینەماتە (یان دێزە یان تاریکە)ی جیهانە بچکۆلەکەمان لێکبدەینەوە چونکە ئێمە بەباشی شارەزایین، بەڵام کەمترنین، ئەگەر هەیە زانایەکی نامۆ بەئێمە بەهەر ڕێگەیەك بێت بگاتە ناوچەکانی کۆمەڵەی خۆرو بتوانێت دەرەنجامێکی باوەڕپێکراو سەبارەت بەدروستی ئەو مەسەلەیە پێشکەش بکات کە پەیوەستە بە ئۆقیانوسەکانو هەورو بەرگی ئەستوری هەوا، چونکە بۆ نمونە هەسارەی نیبتۆن ڕەنگەکەی شینە بەڵامس زوربەی کات دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری جیاواز، لەم پەڵە دورەوە لەوانەیە هەسارەی زەوی هیچ بایەخێکی تایبەتی نەبێت.

بەڵام بەنیسبەت ئێمەوە کارەکە جیاوازە، جارێکی دیکە تەماشای ئەم خاڵە بکە؛ لەوێیە :نیشتمان. ئێمە لەوێین، هەرکەسێکت خۆش دەوێتو دەیناسیو دەربارەی بیستوتەو هەر مرۆڤێك لەهەرکاتێکدا ژیابێت لەسەریەتی. هەموو خۆشیو ئەندێشەکانمان، هەزاران ئاینو ئایدۆلۆجیاو مەزهەبی ئابوری لەسەری ئەژی، هەموو پاڵەوانێك یان ترسنۆکێك، هەموو داهێنەرێك یان وێرانکەرێکی شارستانی، هەموو پادشایەك یان جوتیارێك، هەموو ئەستێرەیەکی درەوشاوەی هونەر، هەموو دایكو باوکێك، هەموو منداڵێکی لەدایکبوو، هەموو کچو کوڕێکی عاشق، هەموو سەرکردەیەك، هەموو پیاو چاکێك یان هەر گوناهێك لە مێژوی جۆرماندا..لێرە ژیاوە.

هەسارەی زەوی بەشانۆیەکی زۆر بچوك دادەنرێت لە مەیدانی گەردونی بەرفراواندا، ئەندێشە بگرە تا هەموو ئەو روبارە خوێناویانەی جەنەراڵو ئیمبراتۆرەکان هەڵیانگیرساندووە تاکو ببنە سەرکردە ئەگەر لە بەدیهێنانی نەمریو سەرکەوتن بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت لە سەر ئەم خاڵە سەرکەوتنیان بەدەستهێنا، هەروەها ئەندێشە بگرە لەوکارە وەحشییگەرییە ناکۆتاییانەی دانیشتوانی یەکێك لە گۆشەکانی ئەم خاڵە بچوکە بەرامبەر بەدانیشتوانی گۆشەیەکی دیکەیان کردووە، ئێمە بەئەستەم دەتوانین لەیەکیان جیابکەینەوە، دەبێت ئەو بەد حاڵیبونەی نێوانیان چەند بێت؟ و بواری ئارەزوکردنی کوشتنی یەکترییان چەند بێت؟، هەروەها ئاستی بڵێسەی رق لەنێوانیاندا چەند کڵپەسەندوو بێت؟

ئەم خاڵە روناکییە ماتە لە ململانێدایە بەرامبەر بارودۆخە دروستکراوەکانمانو ئەوەی ئێمە بایەخی تایبەتی دەدەینێو خەیاڵمان سەبارەت بەبارودۆخی جیاکراوەمان لەکەوندا، چونکە هەسارەکەمان تەنها پەڵەیەکی بچوکە لەبەرگێك لە تاریکایی گەردوونی بەرفراوان، لەم تاریکاییەدا لەناوجەرگەی ئەم بەرفراوانییەدا هیچ نیشانەیەکی شاراوە دیارنییە بۆ یارمەتیدانمان لەشوێنێکی دیکەوە.

هەسارەی زەوی تاکە جیهانی ناسراوە تا ئێستا بەکەڵکی ژیان بێتو هیچ شوێنێکی دیکە نییە، جۆرەکەی ئێمە (واتە رەگەزی مرۆڤ) لەئایندەدا روی تێبکات، لەوانەیە میوانداری بۆشوێنێکی دیکە هەبێت بەڵام نیشتە جێبوون جارێ زۆر دوورە هەسارەی زەوی پێی رازی بین یاخود نا، تەنها شوێنی ئێمەیە.

وتراوە گەردونزانی (زانستی فەلەك) شارەزاییەکی ساکارو کەسایەتی دروست دەکات، لەوانەیە وێنەگرتنی جیهانە بچوکەکەمان لەدورەوە باشترین رونکردنەوە بێت بۆ ناژیری بۆچونەکانی مرۆڤ، بەنسبەت منەوە، ئەم وێنەیە (زەوی) جەخت لەسەر پرسیارێتیمان دەکات لەمامەڵە کردن لەگەڵ یەکتریداو زیاتر ئاگاداری یەکدی بینو بەسۆزەوە مامەڵە بکەین ئەرکی ئێمەیە ئەم خاڵە شینەمان بپارێزینو شانازی پێوەبکەین چونکە تاکە نیشتمانی ئێمەیە کەناسیومانە.

سەرچاوە: الارض نقطة زرقاء باهتة

لەڕێگای جینەکانەوە
بەکارهێنانی بەروبوومە ڕووەکییەکان
بۆ بەرهەمهێنانی پلاستیک

سۆزان جەمال محەمەد ئەمین
موعیدە لە کۆلیژی زانست- زانکۆی سلێمانی

مرۆڤ لە سەردەمی کۆنەوە هەوڵیداوە سیفەتە بۆ ماوەییەکانی رووەك لەرێگای چاکسازی هەڵبژاردەییەوە Selective breeding چاکسازی تێدا بەئەنجامبگەیەنێت، لە کشتوکاڵدا کە بۆ دەستکەوتنی سیفەتی باشتر لەبەروبومە کشتوکاڵییەکاندا بەرێگایەکی بەسود دادەنرێت، بەڵام پرۆگرامە کۆنەکانی چاککردنی روەك سنوردار بوو چونکە پشت بەلێکدانی نێوان ڕووەکە سەربەخۆکان دەبەستێت، ئەوانەی بەشێوەی جوتبون بەیەکەوە دەگونجێن، واتا زۆر نزیکن لەیەکدییەوە وەك رێگای دوو ڕەگکردن کە بەهۆیەوە بەدەنکە هەڵاڵەی Pollene grain رووەکێك رووەکێکی نزیك لێیەوە کرداری پەرینی بۆ دەکرێت، یان لێکدانەوەی لقێکی ڕوەکەکەو چاندنی لەڕوەکێکی دیکەدا وەك لەخێزانی مزرەمەنیەکاندا پەیرەو دەکرێت بەم شێوەیە ناتوانرێت جۆرە بۆماوەییە جیاوازەکان بەشێوەیەکی بەرفراوان پێکەوە تێکەڵ بکرێن، ئەمە جگە لەوەی کە ئەم کردارە ماوەیەکی زۆر دەخایەنێتو لەوانەیە چاککردنی جۆرێکی باش لەگەنم یان پەتاتە نزیکەی 12 ساڵ بخایەنێت.

بەڵام هاتنی ئەندازەی بۆ ماوەیی ئەم رێگرانەی لابردوو زاناکانی بواری کشتوکاڵ هۆکاری بەهێزیان داهێنا بۆ گۆڕرانە بۆماوەییەکانی رووەك، ئەم گۆڕرانانە ئامانجی چاککردنی جۆرو بڕی بەرهەم وچوستی بەروبوومە ڕووەکییەکانە، ئەمەش بە هەنگاوێکی پێویست لە قەڵەم دەدرێت بەرامبەر تەقینەوەی ژمارەی دانیشتوان بۆ دابینکردنی پێداویستیە خۆراکیو خزمەتگوزارییەکانی دیکەی ژیانی ڕۆژانە، هەروەها وەك چارەسەری جینی چەند بوارێکی دیکەش لە بۆماوەیی روەکدا پەیڕەو دەکرێت ئەویش وەك کیمیای ژیانو فیسیۆلۆژی و نەخۆشیزانی کە وەك ژمارەیەك ئامانجی سەرەتایی بۆ چاککردنی بەروبومی

کشتوکاڵی دانراوە، لە هەندێکیشیاندا سەرکەوتنی تەواوی بەدەستهێناوە هەروەکو لەم خشتەیەی خوارەوەدا دەردەکەوێت:

ئامانج	سودەکان
بەرگریکردن لە : نەخۆشییەکان، گژوگیاو مێرووەکان، ڤایرۆسەکان	چاککردنی بەرهەمی بەروبومە کشتوکاڵیەکان و کەمکردنەوەی زیانەکان لەرێگای هۆکارە بایۆلۆژییە زیانمەندە کانەوە.
توانای بەرگەگرتن لە: سەرما، وشکانی، خوێیەکان	رێگەدەدات بەگەشەکردن لەروبەرە نەگونجاوەکانی روی فیزیایی.
کەمکردنەوەی هەناسەدانی روناکی	زیادکردنی چالاکی گۆڕینی وزە.
جێگیرکردنی نایترۆجین	جێگیرکردنی نایترۆجینی هەوا لە زنجیرەیەکی بەرفراوان لەجۆرەکاندا
بەهای خۆراکی	چاککردنی بەهای خۆراکی پرۆتینە هەڵگیراوەکان لە رێگای ئەندازەی پرۆتینەوە.
سەرنج راکێشانی بەکارهێنەر	سەوزەو میوەکان بەهۆی ڕەنگ و شێوەو قەبارەیانەوە زیاتر رەواجی دەبێت

لەگەڵ گرنگی و بایەخی ئەم داهێنانە زانستیەدا بەڵام ژمارەیەك کەسانی توشی بێ ئارامی کرد، لەبەر ئەوکاریگەرە ژینگەییانەی کە ئەندازەی بۆماوە لەسەر دەوروبەر جێیدەهێڵێت و ئەمەش لێدوانی زۆری لەسەر کراوەو بەردەوامیشە چونکە ئەستەمە دەرەنجامی ئەو گۆڕانانە لە سیستمی ژینگەدا دیارییبکەن کە لەوانەیە ببێتە هۆی رودانی گەورە لەژینگەدا.

لەکۆتاییەکانی سەدەی رابردودا زاناکان توانیان ڕووەکی پلاستیکی بەشێوەیەکی سروشتی بۆ بەرهەمهێنانی پلاستیك بروێنن کە دەتوانرێت لەپیشەسازی کیسی نایلۆن و نایلۆنی خاشاك و قوتوی هەڵگرتنی ماددە پاکژکەرەوەکان و جۆرەکان و جۆرەها جێبەجێکردنی دیکە بەکار بهێنن، یەکێك لەو کردارانەی لەم بوارەدا جێبەجێکراوە گۆڕینی جینە بۆماوەییەکانی تۆوی ڕوەکی شێلمە Brassica rapa بۆ بەرهەمهێنانی بەلمەرەی پلاستیکی لەگەڵاو تۆوەکانیداو لەدوای دەرهێنان و جیاکردنەوەی ئەم مادە شلانە دەتوانرێت ئەم پلاستیکە سروشتیە وەك پلاستیکی دەرهێنراو لەبەرهەمەکانی نەوتدا بەکاربهێنرێت، لەسیفەتە باشەکانی ئەم پلاستیکە سروشتیە توانای شیبونەوەی لە زەویدا هەیەو هیچ گرفتێکی پیسبونیش بۆ ژینگە دروست ناکات لەبەر ئەوە رازیبوون و داواکاری لەسەر بەکارهێنانی ڕۆژ بەڕۆژ زیاد دەکات و خۆی دەتوانێت شیببێتەوە، واتا ئەم پلاستیکە نوێیە هاورێی ژینگەیە.

چۆن جینەکان دەگۆڕرێن؟

وەك ئاشکرایە سیفەتە بۆماوەییەکان لەرێگای ترشی ناوکی کەم ئۆکسجینی DNAیەوە دەگوێزرێتەوە، ئەم ترشە ناوکییە شیفرە- پەڕلە (Cod)ی گەردیلەیی هەڵگرتوە کە خانەکە لێی تێدەگات و هەرجینە بەرپرسە لەسیفەتێکی دیاریکراو، لەبەرئەوە دەتوانرێت جینی بۆماوەیی لەخانەیەکەوە بۆ خانەیەکی دیکە بگوازرێتەوە بۆ گواستنەوەی سیفەتە نوێیەکان، چارەسەری جینی سەرکەوتوو پێویستی بەرێگای سەداسەد سەرکەوتوو هەیە بۆ ئەوەی ئەو جینانەی کە دەمانەوێت بیخەینە ناو ئەو ڕووەکانەوە کە دەمانەوێت چارەسەری بۆماوەیی بۆجێبەجێبکەین، هەروەها پێویستە تێگەیشتنی تەواو لەسەر بۆماوەیی گەردیلەیی هەبێت لەو زیندەوەرەدا کە ئارەزووی مامەڵەکردنی بۆماوەیی لەگەڵدا دەکەین، بەتایبەتی لەکاتێکدا کەفرە جینی Polygenic بێت، بەڵام لە ئەندازەی بۆماوەدا رێگە دەدرێت تەنها بەچاندنی جینە تاکەکان لەخانەی ڕوەکێکی دیکەدا، ئەو جینە بۆ ماوەییەی هەڵدەبژێردرێت لەبەر سیفەتی تایبەتی ئارەزوکراو دیاریدەکرێت لەگەڵ ئەو گرفتانەشدا مامەڵەکردنی جینی شوێنێکی دیاری لەکشتوکاڵدا گرتۆتەوە.

ئێستا کە ناردنە ناوەوەی DNAی خوازراو بۆخانە ڕووەکییەکان جێبەجێکردنێکی رۆتینیەو لە زوربەی

تاقیگەکانی جیهانداو دەتوانرێت چەند ڕێگایەك بۆ ئەم کرداره بگیرێتە بەر وەك بەرێگەی دەمانچەی جینی یان موشەکی فرێدان بۆ DNA، تۆپی زۆربچوك بە جینەکان روکەش دەکرێتو لە ڕێگای دەمانچەیەکی تایبەتییەوە بەرەو خانە روەکییەکە فرێ دەدرێت، بەهۆی خێراییەکی زۆرەوە تۆپە بچوکەکان ناوکی خانەکان دەبڕنو بەمەش جینە نوێیەکان لەگەڵ کرۆمۆسۆمەکانی خانەکە تێکەڵ دەبنو دوایش دابەشدەبنو ڕووەکێکی نوێ دەچێنرێت، یاخود بەرێگەی لێدانی کارەبایی خانە ڕووەکیو دیوارە سیلیلۆزییەکان شیدەکرێتەوەو لەگیراوەیەکی تێکەڵ بەجینە نوێیەکان تێکەڵ بەیەکتری دەکرێن بۆ ئەوەی جینەکان لەگەڵ خانە ڕووەکییەکان تێکەڵ بن یا دەرزی پزیشکی تایبەتی زۆر وورد microijection بەکاردێت بۆ لێدانی جینەکان ڕاستەوخۆ لەخانە ڕووەکییەکان، هەر ڕێگەیەکیش لەم دوانە پشت بەپێویستیە تاقیگەییە تایبەتیەکان دەبەستێت بۆ زامنکردنی تێکەڵکردنی جینەکە بەخانە ڕووەکییەکە، یاخود ڕێگەیەکی زیندەگی دیکە بەکاردێت ئەوەش بەیەکەوە نوسانی DNAی خوازراو یان ویستراو لەگەڵ ڕووەکەکەدا لەڕێگای گوێزەرەوە هەرچەندە ڤایرۆسە ڕووەکییەکان وەك Calumovivirruses یان Geminiviruses وەك گوێزەرەوە سودی هەیە، بەڵام ئەوەی جێگای گومان نییە ئەوەیە گوێزەرەوە خانە ڕوەکییەکان کە زۆر بڵاون پشت بەپلازمیدی Ti دەبەستن، کە لە خانەکانی بەکتریای Agrobacterium tumefacierisی خاك کە بەرپرسە لە نەخۆشی وەرەمی تاجی Croun-gall، ئەم بەکتریایە دەتوانێت لەڕێگای برینداربوونی قەدی ڕوەکەکەوە توشبکاتو دوایش بۆ وەرەمی شانەیەکی شێرپەنجەیی پەرە دەستێنێت، فاکتەری هۆکار لە دروستبوونی (وەرەمە تاجییەکە) بەکتریاکە خۆی نییە بەڵکو بلازمیدی بەکتریاکەیە کەناسراوە بەبەکتریایی هاندەری وەرەم tumer induciny (کورتکراوەی "Ti") بلازمیدەکانی Ti بەوە جیادەکرێتەوە کە قەبارەکەی لەنێوان Kb(235-140) و زۆر گەورە دەبێت، هەروەها جگە لەجینەکانی بەرپرس لە دروستبوونی وەرەمەکان، بلازمیدەکانی Ti جینی فەرمانە خراپەکان Virulence Function وجینەکانی دروستکردنو گۆڕینی پێکهاتوە نائاساییەکانی ترشە ئەمینیەکان کەپێی دەوترێت (Opines)، هەڵگرتووە.

بەشێوەیەکی بەرفراوان دووجۆری سەرەکی لەم پێکهاتووە نائاساییانە هەیە وەك ئۆکتوبین Octopine و نۆپالین nopalineکە بەهۆیانەوە دەتوانرێت پلازمیدەکانی Ti بەرپرس لەدروستکردنی وەرەمی DNA کە قەبارەکەی (15-30) Kb، لە هەمانکاتدا جینی دروستکردنی (ئۆمتوبینو نۆپالینی) یشی هەڵگرتووە.

لەکاتی توشبوندا T.DNA لەگەڵ ماددەی بۆماوەیی خانەکە تەواو دەبێت Integratedو بەمەش فاکتەرێك دەبێت بۆچونە ناوەوەی DNAی نامۆ بۆ مادەی بۆماوەیی خانە ڕووەکییەکە. هەروەها لەوانەیە تەواوکارییەکە لە زۆر شوێنی جیاواز دا لەچوار چێوەی مادەی بۆماوەیی ڕوەکیدا ڕوبدات و هەڵبژاردنی تەواو کارییەکە هەرەمەکی دەبێت.

نابولین T.DNA داوێکی تاکە بەڵام DNA ئوکتوبین لە شێوەی دوو ناوچەدایەو بەداوەکانی ڕاستو چەپ دەناسرێت، داوی یان لای چەپ لەپێکهاتندا هاوشێوە دەبێت لەگەڵ نوبالین T.DNA هداوی یان لای چەپ ڕۆڵی پێویست نابینێت لەدروستبونی وەرەمەکەدا، هەروەکو لەشێوەی (2) دیارە کە ستراکچەری نوبالین T.DNA ڕوندەکاتەوە.

شێوەی (1)

شێوازی بەکارهێنانی پلازمیدەکانی Ti یش دەتوانرێت بەدوو ڕێگە جێبەجێبکرێت:

یەکەم: تەواوکاری تێکەڵ Cointegration

دووەم: سیستەمی گوێزەرەوەی دوانی binary Vectorsystem

بەیەکێك لەم دووڕێگەیە دەتوانرێت زنجیرەیەکی گونجاو لەبەکتریایی A. Tumefaciens گەشە بکاتو بەمەش دەتوانێت شانەیەکی ڕوەکی توش بکات بەهۆی ئەم ڕێگایەوە دەتوانرێت چەند جینێك بۆ ڕووەکەکە بگوێزرێتەوە، بەڵام تاکە کۆسپ لەبەردەم سیستەمی Ti ئەوەیە ناتوانێت ڕوەکە یەك لەپەکان Monocotylednous plants توشبکات وەك گەنمو جۆو برنجو گژوگیا بەڵام هەندێك هەنگاو لەم ڕووەشەوە جێبەجێکراوە.

شێوەی (٢)

شارەزایان لەم بوارەدا بەردەوام رووپێوی (Servue)ی رووەکەکان لەسەر روی زەوی دەکەن بۆ دەستکەوتن و جیاکردنەوەی ئەو جینانەی کە هەڵگری سیفەتی بۆماوەیی باشن بۆ بەرهەمهێنانی رووەکی مامەڵەکراو یان چاککراو لەرووی بەرگریکرنی نەخۆشی و مێرووەوە. هەروەها دەتوانرێت جینەکانی کەروو بەکتریاو مایکروب و گیانەوەرانی دیکە جیابکرێتەوەو لە خانە رووەکیەکاندا بچێنرێت، جینەکانی جۆرە بەکتریایەك بەکارهێنراوە ئەمادەی پلاستیکی بۆ پاراستنی خۆراکەکەی بەکار دەهێنێت.

چاندنی ئەم جینانەش لە رووەکدا بۆ بەرهەمهێنانی رووەکێکی پلاستیکی، یان چاندنی ئەو جینانە لە رووەکدا کە رووەکێك بەرهەم بێت بتوانرێت لە جیاتی سوتەمەنی بەکاربێت یان بەرهەمهێنانی ئەو رووەکانەی کە دژە تەنەکانی تیابێت بۆبنەبرکردنی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەو راستەوخۆ خواردنی ئەو رووەکانە لەجیاتی دەرمان وەك چارەسەرێکی سروشتی پەیرەو دەکرێت.

هەنگاوە نوێیەکان لەم بوارەدا:

شێلم Brassica rapa سەر بەخێزانی خاچدارەکانە Cruciferae یەکێکە لەو بەروبومە رووەکیانەی ئێستاکە لەسەر ئاستێکی فراوان لەپیشەسازی زەیتی رووەکیدا بەکاردێت، بەڵام ئێستا زاناکان لەهەوڵی ئەوەدان لەئایندەیەکی نزیکدا ئەو شێلمە مامەڵەکراوە پێشکەش بەجوتیاران بکەن کە پلاستیك بەرهەمبهێنێت، ئەم تەکنیکە بۆماوەییە نوێیە لە تاقیگەکانی کۆمپانیایی مونسانتوی ئەمەریکی بۆ مادە کیمیاوییەکان پەرەی پێسەنراوە، هەروەها هەمان کۆمپانیا چەند جۆرێك لەلۆکەی چاککراو فول سۆیاو چەوەندەری بەرهەمهێناوە کە بەسروشتی بەرگری لەمێروەکان دەکەن. بەڵام ئەم تاقیگایانە لەهەوڵی ئەوەدان ئەو شێلمە چاککراوەی لە تۆوەکەی پلاستیك بەرهەمدەهێنرێت زیادبکەن و لەچوارچێوەیەکی بازرگانی بەرفراوان و بەبڕێکی تێچوی کەم بەرهەمبهێنن، هەروەها بەهیوان لە 8 ساڵی ئایندەدا کێڵگەکانی چاندنی ئەم رووەکە چاککراوە بەتەواوی گەورە ببێت و بەرهەمێکی زۆری پلاستیك بدات بەدەستەوە، زاناکان دەڵێن: بەرهەمهێنانی لەرووەك کارێکی زانستی ئەستەم نییەو توانیومانە جێبەجێی بکەین بەڵام گرفتەکان لەو خاڵەدا کۆدەبێتەوە کەبتوانین بەبڕێکی تێچوی کەم رێژەی بەرهەم زیاد بکەین، لەم کاتەدا پێویستە هەریەك دەنك تۆوی شێلم 20٪ی ماددەی پلاستیکی بەرهەمبهێنێت بۆ ئەوەی بڕی تێچووی ئابوری کەمبێت و بەرهەمهێنانی پیشەسازییەکەی لەرووی بازرگانیەوە قازانج بگەیەنێت، ئەم کۆمپانیایە ئەو رێگەیەی ئاشکرا نەکردووە چ گۆڕانێکیان لەتۆوی شێلم دا دروستکردووە، ئەویش لەبەر مەبەستی کێبڕکێی لەگەڵ کۆمپانیا بەرهەمهێنەرەکانی دیکەی بەروبومە چاکراوە بۆماوەییەکاندا، بەڵام کۆمپانیایەکی دیکە پێشتر لەتۆوی تەرەتیزە Lepidium Sativum کەسەر بەخێزانی خاچدارەکانە توانی 14٪ ماددەی پلاستیك بەرهەمبهێنێت بەڵام لەسەر ئاستێکی ئەزموونی، هەروەها ئەو پلاستیکەی بەرووەك بەرهەمدەهێنرێت پێویستی بەکارگەی ئاڵۆزو پاڵێوگەی گرانبەهانییە کەلەوانەیە یارمەتیدەربن لەپیسبونی ژینگە، پیشەسازی پلاستیك بەپلەی یەکەم پشت بەبەرهەمەکانی نەوت دەبەستێت لەبەر ئەوە پاڵێوگەی جیاواز پێویستە لە گۆڕینی نەوت بۆ پلاستیکدا، ئەگەر ئەم پلاستیکە نوێیە بخرێتە ژێر خۆڵەوە لەماوەی شەش مانگدا شیدەبێتەوە بۆ CO_2 و ئاوو لە خۆڵەکەدا وندەبێت.

وەك وتمان ئەم پلاستیکە نوێیە زۆری تێدەچێت و یەك کیلۆ گرام لەم پلاستیکە 10 جونیەی ئوستەرلینی دەوێت و ئەمەش نزیکەی 10 ئەوەندەی بڕی تێچوی پلاستیکی ئاساییە بەڵام لەلایەکی دیکەوە توێژینەوەیەکی هاوشێوە لە زانکۆکانی بەریتانیا وەك زانکۆی مانچستەردا کرا، لەو زانکۆیە توێژەرەوەکان سێ جینیان لەمیکرۆب وەرگرتووە کە پلاستیك بەرهەمدەهێنێت بەڵام لە هەنگاوی داهاتودا دروستبونی پلاستیك لەگەڵاکاندا دەوەستێت تاکو لە تۆوەکاندا رێژەکەی بەرزبێتەوە، بەڵام لێرەدا پرسیارێك هەیە

ئایا لەئایندەدا لەروەکی شێلم دەتوانرێت بۆ خواردن بەکاربێت یان تەنها پلاستیکی لێبەرهەم دەهێنن؟

لە لایەکی دیکەوە لەم دواییەدا زانا ئەمەریکییەکان توانیان جینێك بدۆزنەوە کەدەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی جۆری نوێ لە پلاستیك لەخانەڕوەکیەکاندا، تیمی ئامادەکاری توێژینەوەکە بەڕاوێژکاری (کلینت چابل)ی ئوستاز لە کیمیایی زیندەگیدا لەزانکۆی بۆردۆ لە فەرەنسا بەهاوکاری لەگەڵ زانا (نت مایر) لە کۆمپانیای (باونت) توانییان جینێك لە ڕووەکی Arabidopsis thaliana کەسەر بەخێزانی خاچدارەکانە جیابکەنەوەو ئەم جینە کلۆنبکەن کەدەبێتە هۆی دروستکردنی گەردیلەی سەرەتایی پێویست بۆ دروستکردنی پلاستیکی سروشتی چونکە ئەو جینەیان دۆزیوەتەوە کە ئەنزیمی بەرپرسە لەبەرهەمهێنانی پلاستیکدا بەمەش ڕوەکەکە ڕێگە دەدات بەدروستکردنی بلاستیك بەبێ ئەوەی زیانێك بەدروستی ڕوەکەکە بگەیەنێت، شایانی باسە نەخشەی جینۆمی ئەم ڕووەکە ساڵی رابردوو لە گۆڤاری Natureی زانستیدا هەواڵەکەی بڵاوبۆوە لەدوای سازدانی ئاهەنگێکی گەورە بۆ کۆبونەوەی ئەو توێژەرەوانەی 1700 توێژینەوەیان دەربارەی جینەکانی ئەم ڕووەکە کردبوو، بەمەش توانیان یەکەم نەخشەی جینۆمی بۆ گژوگیا تەواو بکەن، ئەمەش مژدە بەخشە بۆ پەلەکردن لەبواری پەرەسەندنی نەوەی نوێ لەبەروبومە چاککراوە بۆماوەییەکانداو ئەم نەخشەیە رێگای کارکردنی زۆربەی روەکەکان روندەکاتەوەو دەتوانرێت بەرێژەیەکی گەورەتر سود لەرووەك‌و مادده خامەکان وەربگیرێت. بەمەش ڕێگای ئاسان‌و کەمترخیان دۆزیوەتەوە چونکە ڕووەك بەردەوام دەتوانێت جۆرەها ماددەی ئاڵۆزو پێویست بەبڕی گەورە دروست بکات‌و هەڵیبگرێت، هەندێك جار لەشێوەی تەواوو جێگیردا لەناو ناوکە بۆشاییەکانی خانەدا کۆیدەکاتەوە، هەروەها چابل وتی: دەتوانین خۆمان کۆنترۆڵی جۆری ئەو پلاستیکە بکەین کە لە ئایندەدا لەبواری پزیشکی‌و ئامێرەکاندا بەکاردێت.

هەروەها کۆمپانیای ناوبراو (باونت) ئێستا لەهەوڵی بەرهەمهێنانی‌جۆرە پلاستیکێکی دیکەدایە لە ڕێگای میکرۆبەکان‌و ڕووەکی مامەڵەکراوی بۆماوەیدا بۆ نمونە بەکارهێنانی بەکتریای کولون ناسراو بە E.Coliبۆ بەرهەمهێنانی ئەو پلاستیکەی وەك ریشاڵ لەپیشەسازی فەرشدا بەکاردێت.

سەرچاوەکان:

1-د. محمد عبدالمحسن معارض- مقدمة في الهندسة الوراثية-جامعة دیمشق-1999.
2- گۆڤاری العالم ژمارە 567.
3-رۆژنامەی الکیهان العربی 5259.

زۆر خواردنی گۆشتی سوور

مەترسی هەیە

زیادە ڕۆیی‌و زۆر بەکارهێنانی پرۆتینی گیانەوەری‌و گۆشتی سوور، دەبێتە هۆی توش بون بەچەندین نەخۆشی لەوانەش شکستی ئەندامی درێژ خایەن وەك کەڵەکە بوونی مادە ژەهراویەکان کە ناتوانن لە لەشدا دەربچن تەنها لە ڕێگەی گورچیلەوە نەبێت، چونکە لە ئەنجامدا قورسایی‌و گوشاری زۆر لەسەر گورچیلە دروست دەبێت. مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بە 1 گم پرۆتین هەیە. بۆ هەر یەك کیلۆ گرام لەکێشی لەشی، واتە ئەگەر مرۆڤێك کێشەکەی 60 کیلۆبێت ئەوا پێویستی بە (60) گم پرۆتین هەیە.

ڕەنگە ئەو بڕەش هەمووی لە گۆشتی گیانەوەرییەوە وەربگیرێت بەمانای ئەوەی کە هێلکەو خۆراکەکانی دیکەی دەوڵەمەند بە پرۆتین وەرنەگرێت، بەڵام لەبەرئەوەی مرۆڤ بەشێکی زۆر لە پرۆتین لەسەرچاوە خۆراکیەکانی وەکو پاقلەمەنی‌و هێلکەو شیرو بەرهەمەکانی وەردەگرێت، پێویستە ئەو گۆشتە سورەی لە ڕۆژێکدا دەیخوات لە (100) گم زیاتر نەبێت بەڵام ئایا مرۆڤ گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی لەڕۆژێکدا پارچەیەکی بچوك لە گۆشتی گیانەوەری بخوات، تا خۆی لە چەندین نەخۆشی بپارێزێت؟ ئایا گۆشتی سوور تەنها کێشەی شکستی ئەندامی درێژ خایەن یان توشبوون بە دەردەشا (داء الملوك) دروست دەکات. بێ گومان نەخێر چونکە مرۆڤ توشی چەندین نەخۆشی دیکە دەکات، ئەگەر بەرێژەیەکی زۆر بەکارهات، هەر لەو ڕووەوە لێکۆڵینەوەیەکی زانستی نوێ جەختی کردەوە کە زۆر خواردنی گۆشتی گیانەوەری دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی ناوەکی.

توێژەرەوەکان لەزانکۆی ستانفۆرد ئاشکرایان کرد کە پەیوەندیەك لە نێوان جۆری خواردن‌و حاڵەتێکی نەخۆشی‌دا بەدی دەکرێت. لەم حاڵەتەشدا گیرفانێك لە چینی ماسولکەیی قۆڵۆندا دروست دەبێت، هەرکات ئەو گیرفانەش هەوی کرد، مرۆڤ ڕووبەڕووی مەترسی دەبێتەوەو لەئەنجامدا خوێن بەربوون لە کەناڵی هەرسی‌دا ڕوودەدات لەو حاڵەتەشدا پێویستە کەسی تووش بوو نەشتەرگەری خێرایی بۆ ئەنجام بدرێت.

ئەمە جگە لەوەی کە هەندیك جار دەبێتە هۆی تووش بوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن.

توێژەرەوەکان ڕەچاوی ئەوەشیان کردووە کەئەم حاڵەتە زیاتر لە ناو دانیشتوانی ناوچەی ئاسیادا بڵاوە، ئەویش بەهۆی وەرگرتنی ڕێچکەیەکی درێژ خایەن لەجۆری خواردن دا.

لەلێکۆڵینەوەیەکی مەیدانیدا لەبەراوردکردنی ژمارەیەك کەسدا کە گیرۆدەی دروست بوونی ئەو گیرفانەن لە چینی ماسولکەی کۆڵۆن داو ژمارەیەکیش کە نیشانەکانی ئەو نەخۆشیەیان تێدا دەرنەکەوتبوو، بۆیان دەرکەوت کە تووش بوون بەو جۆرە نەخۆشی‌یە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەستراوە بەزۆر بەکارهێنانی گۆشتی گیانەوەریەوە. هەر لەو لێکۆڵینەوەیەدا تیمەکە بۆیان دەرکەوتووە کە پەیوەندی لەنێوان نەخۆشیەکەو بەکارهێنانی سەوزەو میوەو ریشاڵەکان‌و جگەرە کێشان یان هۆکاری بۆماوەیی دا نی‌یە.

کوێستان Internet

ئینتەرنێت

زەوی بە بۆشایی ئاسمان دەگەیەنێت

ئاڤان عەبدوڵا

وا بڕیارە ئەم ساڵ تاقیکردنەوە بەراییەکان بۆ پرۆتۆکۆڵی پـەیوەندیکردن لـەنێوان بۆشـایی ئاسمـانو زەویدا دەسـت پێبکـات، ئـەوەش کردارێکـە تادوێنـێ بـەجۆرێك لەئەندێشـە دەدرایە قەڵـەم لەبـەرگرانی دانـانی تۆڕەکـانی ئینتـەرنێت لـە شـوێنە سـەختەکاندا بەمەبەسـتی ئاسـانکردنی پـەیوەندی لەگەڵ کەشتیە ئاسمانیەکان ئەم پرۆژەیە بەبیرۆکەی دانانی تۆڕەکـانی مانگەدەستکردەکان لەچەند شـوێنێکی بۆشـایی ئاسماندا دەستی پێکرد، تاببنە کلیلی بەرفراوانکردنی بواری بڵاوبوونـەوەی خزمەتگوزارییـەکانی ئینتـەرنێت، بـەوەش توانـای وەرگرتنـی زانیارییـەکان دەوڵەمـەند دەکـەن و پەیوەندییەکانیشـی دەگەیەننـە دورتریـنو سـەختترینو چۆڵـترین شـوێنەکانی دنیـا لـە دانیشـتوان، لـەو ڕێیەشـەوە پەیوەندی لـەنێوان زەویو ئەستێرەکاندا ئاسان دەبێت، ئەم بیرۆکەیـە لەلایـەن ئاژانسـی ناسـای ئەمریکییـەوە گەڵاڵـەبوو دواتر بەکرداریش چـەند مـانگێکی دەسـتکردی لـە بۆشـایی ئاسماندا دانا، بۆ دروستکردنی بنکە بۆتۆڕەکان بەو ئومێدەی لـەئایندەدا ڕێگـای ئاسمـان بکرێتـەوە لەبـەردەم مەبەسـتە بازرگانیەکاندا.

ناسـا بڕیـاری داوە تاقیکردنـەوە سـەرەتاییەکانی ئـەم پرۆژەیە پێش کۆتایی هاتنی ئەم ساڵی 2001 دەست پێبکات بۆ ئـەوەش دەست پێشـخەرییەکەی کـورت دەکاتـەوە بـەوەی پەیوەندییەکە لەسـەرەتادا تـەنیا لەزەوییـەوەو بـۆزەوی بێـت، بەڵام تاقیکردنەوەکان ئەنجام نادرێت پێش هاتنی ساڵی 2003 کەبەرواری دەرچوونی تیمی ناسایە بەرەو ئەستێرەی مـەریخ بەمەبەستی دامـەزراندنی بنکـەی سـەرەکی تۆڕی ئینتـەرنێتی مـەریخی کەلەسـاڵی 2010دا حـەوت مـانگی دەسـتکرد لـەخۆ دەگرێـت بـۆ ئـەوەی ببێتـە خـاڵی بەیـەك گـەیاندنی لەسـەر ئەستێرەی مەریخ.

لەبـەر ئـەوەی ئێسـتای پرۆتۆکۆڵـەکانی ئینتـەرنێت بەیـەك میکـانزمی دیاریکراو کاردەکـەن، هـەندێك کـەس هیـچ پاسـاو یـان هۆکـارێك بـەدی ناکـەن کـە ببێتـە هـۆی سـەرنەکەوتنی بـەکارهێنانی ئینتـەرنێت لەسـەر ئەسـتێرەی مـەریخ یـان کەمبوونەوەی کاریگەرییەکەی لەچاو ئەوەدا کەلەسەر زەویی هەیە، بەڵام سەر پەرشتیارانی ئەم پرۆژەیە لەئاژانسی ناسا دەڵێت ئەگـەر زەوی بتوانێت بەشێوەیەکی باش پێشـوازی لەپەیامە هاتوەکان بکات لەئەستێرەی مەریخەوە بەخێراییەك کەبڕەکەی 100 کیلو بایت بێت لەیەك چرکەدا ئەوکاتە خێرایی پێشـوازیکردن لەزانیارییـە نێردراوەکـانی زەوی لەلایـەن مەریخەوە لەیەك کیلۆ بایت تێپەڕناکات لەچرکەیەکدا، بەوەش کردارەکـانی نـاردنی زانیـاریو پێشـوازیکردن لێـی بـەهیچ جۆرێـك ڕاسـتەوخۆو دوا بـەدوای یـەك ئـەنجام نـادرێت بـەگوێرەی ئـەوەی لـە کۆمپیوتـەری جـۆری Idpc ڕودەدات. بەهەمان شێوەش بەگوێرەی دابەشکردنی زانیارییەکانەوە بۆ کۆمەڵـەی ئەسـتێرەکانی دی، لەبـەر ئـەو هۆیانـەش، ئـەو نموونەیەی ناسا هەڵبیبژاردوە، لەسەر تـەکنیکی ناڕاستەوخۆ کاردەکـات، بـەڵام پشـت بەبنـەمایی پۆسـتی ئەلـەکترۆنی دەبەسـتێت کـاتێك هەرنامەیـەك دەنـێردرێت، ئەونامەیـە لەسندوقی دابەشکردنی پۆستدا هەڵدەگیرێت، بۆیە پێویست نیـە کەسـی نـێرەر لەبـەردەم کۆمپیوتـەردا چـاوەڕوانی وەڵام بکات، لـەو ڕوەشـەوە مانگـە دەسـتکردەکان ڕۆڵـی پـارێزەرو دابەشـکەر دەگـێڕن، بۆیـە لـەپرۆتۆکۆڵی پەیوەندییـە ئاسمانیەکاندا کـە کۆمـەڵێك مـانگی دەسـتکردی پچووك لـە خۆدەگرێت بۆ کۆکردنەوەی بەڵگەنامەو داتای زانیارییەکانو نامـەکان لەیـەك دابەشـکەردا دەبـێ مـاوەی پارێزگـاریکردنی نامەکەیان خوێندنەوەی نیشانەکانی یا شیکردنەوەی ئاماژە پێبدرێت.

بۆ نمونە ئەگـەر ویستمان پـەیوەندی بکـەین بە مـانگێکی دەستکردەوە کـە بەدەوری ئەستێرەی مـەریخدا دەخولێتـەوە پێویستە ڕوبکەینە ئەم شوێنە Ipn. nasa. mars.org. mar. sol کەواتە بەگوێرەی ئەوەی باسمانکرد لـەداهاتوودا دەتوانرێت هەموو جێگایەکی کەسی لەسەر تۆڕی ئینتـەرنێت لەبۆشایی ئاسمانەوە ببینرێت، تەنیا بەلێدانی ئەم ناو نیشانە:

گۆڤاری الوسط 504

هەسارەی عوتارد و سیفەتە سەرسوڕهێنەرەکانی

پەرچڤەی: جمال محمد امین
پسپۆڕی فیزیك

-تەنها دیوێکی عوتارد هەمیشە ڕوو لە خۆر دەبێت.
-عوتارد نزیکترین هەسارەیە لە خۆرەوە.
- عوتارد چڕییەکی زۆرو بوارێکی موگناتیسی بەهێزی هەیە.
-ڕۆژێکی عوتارد لەساڵێکی زیاترە!.
-بەرگە زەپۆشی عوتارد زۆر تەنکە.

هەسارەی عوتارد یەکێکە لەچوار هەسارە ناوەکیەکانی کۆمەڵەی خۆر (عوتارد، زوهەرە، مەریخ، و زەوی)و لەهەموویان پچووکترەو لە هەمووشیان نزیکترە لە خۆرەوە، عوتارد خولگەیەکی زۆر کورپبوەوەی هەیەو زۆر بەهێواشی بەدەوری تەوەرەکەی خۆیدا دەخولێتەوە، بەجۆرێك کە یەك خول تەواو دەکات بە (176) ڕۆژی زەمینی واتە ڕۆژێکی سەر عوتارد دەکاتە (176) ڕۆژی ئێمە، بەڵام عوتارد زۆر بەخێرایی بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە بەجۆرێك یەك سوڕ بەدەوری خۆردا تەواو دەکات لە تەنها (88) ڕۆژی زەمینیدا، واتە ساڵێکی عوتارد بەرامبەر بە (88) ڕۆژی ئێمەو لە ڕۆژێکی خۆی کەمترە. بەهۆی نزیکی عوتارد لەخۆرەوە پلەی گەرمی سەر ڕووەکەی زۆر بەرز دەبێت لەڕۆژدا، هەروەها ڕووەکەشی ڕەق هەروەك سێ هەسارەکەی دیکەی هاوڕێی (زوهەرە، زەوی و مەریخ)، بەڵام پێنج هەسارە دەرەکیەکانی کۆمەڵەی خۆر (موشتەری، زوحەل، ئۆرانۆس و بلۆتۆو نبتۆن) سەر ڕووەکانیان گازیە. لەسەر ڕووی هەسارەی عوتارد ژمارەیەکی زۆر لەدەمەچاڵی گەورە هەیە کە بەڵگەی بەرکەوتنی تەنە ئاسمانیەکانی وەك نەیزەك و کلکدارەکانن بەو هەسارەیەدا، ئەو هەسارەیەی کە چڕی ماددەکەی هێجگار زۆرە بەبەراورد لەگەڵ قەبارەکەیدا کە ئەوەش بەڵگەی ئەوەیە کە لەناوجەرگەی هەسارەکەدا بڕێکی باش لە ئاسن هەیەو هەربۆیە بواری موگناتیسیەکەشی زۆر بەهێزە. بەڵام بەرگەزەپۆشی عوتارد زۆر تەنکەو پێك دێت لە ماددەو تەنۆلکەی زۆر کەم چڕی و بەپێچەوانەی بەرگە زەپۆشی گۆی زەویە کە پێکهاتووە لە کۆمەڵێك ماددەوگازی زۆر چڕ. عوتارد لەو هەسارانەیە کە زۆر سیفەتی نادیارو سەرسوڕمێنەری هەیە کە زاناگەردوونیەکانی سەرسام کردووە، چونکە لە نێو هەموو تەنە ئاسمانیەکان و هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆردا تەنها عوتاردە کە لە ئەنجامی چڕبوونەوەی پەڵەی سەدیمیەوە دروست نەبوون بەڵکو ئەو هەسارەیە لە پلەی گەرمی زۆر بەرزدا دروست بووە، پلەی گەرمی هەسارەکە لە ڕۆژدا دەگاتە (700) پلەی پەتی (واتە 427°س بەنزیکی) کە ئەو پلە گەرمیە بەشی ئەوە دەکات کە قورقوشم بتوێنێتەوە، بەڵام لەشەودا پلەی گەرمی سەر ڕووی هەسارەکە دادەبەزێت بۆ (100) پلەی پەتی (کلڤن) واتە −173°س (پلەی سەدی)، هەسارەی عوتارد(57.9) ملیۆن کیلۆمەتر لە خۆرەوە دوورە بەڵام زەوی (149.6 ملیۆن کم) لە خۆرەوە دوورە.

زۆربەی زانیاریەکان دەربارەی هەسارەی عوتارد بەهۆی کەشتی فەزایی ئەمەریکی (مارینێر 10) وە بووە لەگەڵ ئەو تەلسکۆبە زەمینیانەوە کە ئەوانیش هاوبەشیان کردووە لە کۆکردنەوەی ئەو زانیاریانە، بەڵام لەگەڵ ئەوانەشدا هەردوو هەسارەی عوتاردو نبتۆن (دوورترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆر) تا ئێستاش زانیاری زۆرو وورد وەك پێویست نین دەربارەیان، زانیاریەکان زۆرکەمن دەربارەی چۆنێتی دروست بوون‌و گۆڕانیان، هەروەها دەربارەی بواری موگناتیسیان‌و بەرگەزەپۆشەکانیان‌و پێکهاتە جیولۆجیەکانیان، تا ئێستاش زانیاری لەو بارانەوەو دەربارەی ئەو هەسارانە لەو پەڕی کەمیدایە لەلای زاناگەردونیەکان‌و درێژەی سیفەتەکانی ئەو دوو هەسارەیە شاراوەو نادیارە بۆ ئەو زانایانەی سەر ڕووی عوتارد بەوە جیادەکرێتەوە کە پلەی بریقەداری زۆر بەرزە بەڕادەیەکی‌وا زاناکان تا ئێستاش نەیانتوانیوە بەووردی شارەزای سەر ڕووەکەی بن، بەڵام توانیویانە جوڵەکەی‌و بەباشی دیاری بکەن. هەردوو هەسارەی عوتاردو زوهرە خولگەکانیان بەدەوری خۆردا بازنەییە بەڵام هەسارەکانی دی کۆمەڵەی خۆر خولگەکانیان هێلکەییە بەدەوری خۆردا کەهەندێك جار نزیك دەبنەوە لە خۆرو هەندێك جاریش دوور دەکەونەوە لەخۆر لەمیانەی جووڵە بە سوڕەکەیاندا بەدەوری خۆر. ناتوانرێت لەڕۆژدا هەسارەی عوتارد ببینرێت بەهۆی تیشکی خۆرەوە، بەڵام دەتوانرێت لە ئێوارانـدا پاش خۆر ئاوابوون‌و لەبەیانیاندا پێش خۆر هەڵاتن عوتارد ببینرێت، ئالەو کاتانەشدا عوتارد دەکەوێتە ئاستی ئاسۆوەو زۆرتزمیش دەبێت لەڕووی زەویەوە ئەورووناکیەی کە لەو هەسارەیەوە دەردەچێت بەبەرگە زەپۆشی زەویدا گوزەر دەکات و زۆریش تێکدەچێت لەبەر ئەوە بەهۆی باشترین تەلسکۆبەوە نەبێت ناتوانرێت کەبەرزاییە دیارەکانی سەر ئەو هەسارەیە ببینرێت، ئەوبەرزایانەش لەسنوری چەند سەد کیلۆ مەترێکدا نەبێت نابینرێن‌وبینینیشیان زۆر ڕووی زەویەوەو بەچاوی ڕووت .لەگەڵ ئەو هەموو گرفت‌و گرانیانەی وان لەبەر دەم وێنەگرتن و وەرگرتنی زانیاری لەسەر عوتارد، بەڵام هێشتا هەرتوانراوە کەلە ڕێگای تەلسکۆبە زەمینیەکانەوە برێك زانیاری باش دەربارەی ئەو هەسارەیە بەدەست بهێنرێت، و بەپێی زانیاریەکان‌و بەپێی بینینیەکان دەرکەوتووە کە تەنها دیوێکی عوتارد ڕووبەزەویە بەبەردەوامی بەهەمان شێوەی مانگ، و هەتا بەهۆی تەلسکۆبی فەزایی هابڵیشەوە ناتوانرێت بەڕوونی‌و ئاشکرایی عوتارد ببینرێت چونکە ناتوانرێت تەلسکوب ئاراستە بکرێت بەرەو هەسارەکە لەبەر بەهێزی تیشکی خۆر کە لە وانەیە ئامێرە بیناییەکانی سەر تەلسکۆبەکەتێك بشکێنێ، بۆیە باشترین ڕێگا بۆ لێکۆڵینەوە لەو هەسارەیە ئەوەیە کە کەشتیەکی فەزایی بنێرێت بۆ سەرهەسارەکە تا لە نزیکەوە زانیاری دەربارەی هەسارەکە کۆبکاتەوە.

لە حەفتاکانی سەدەی ڕابردوودا کەشتی فەزایی ئەمەریکی (مارینێر 10) نێردرا بەرەو فەزا بەمەبەستی دۆزینەوەی نهێنیەکانی هەسارە ناوەکیەکانی کۆمەڵەی خۆر، و لە ساڵی (1974)دا کەشتیەکە گەیشتە هەسارەی عوتاردو (2000) وێنەی ئەو هەسارەیەی ناردەوە بۆ سەر زەوی، ئەوە بۆ یەکەم جار بوو وێنەی واڕوون بگیردرێت بۆ سەر ڕووی

عوتاردو دەرخستنی سیما بەرزو نزمەکانی سەر ڕووەکەی کە هەندیك بەرزی لەسەر ڕووەکەی وێنەی گیراوەو ناگاتە (1.5کم). شایانی باسە کە (مارینێر 10) تەنها وێنەی لایەکی هەسارەکەی گرتووەو لاکەی دیکەشی تا ئێستا هەر بە نادیاری ماوەتەوەو، ئەمەش بۆتە هۆی پەیدا بوونی بیرۆکەیەکی هەڵە سەبارەت بەو هەسارەیە کە گوایە ئەویش هەروەك هەیڤ وایەو زۆر جیاواز نیە، بەتایبەتی لەڕووی شێوەی بەرزی‌و چاڵ‌و چۆڵیەکانی سەر ڕووەکانیانەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کەمانگ‌و هەسارەی عوتارد دوو تەنی جیاوازن لە کۆمەڵەی خۆردا. لە ئەنجامی ئەو بیرۆکە هەڵەیەشدا عوتارد بۆتە هەسارەیەکی فەرامۆش کراو لە هەموو بەرنامە فەزاییەکەدا، چونکە تا ئێستا نزیکەی (41) کاری فەزایی ئەنجام دراوە بۆ سەر مانگ‌و(20) کاری فەزایی بۆسەر زوهرەو زیاد لە (15) کاری فەزایی بۆسەر مەریخ ئەنجام دراون‌و، بەکۆتایی هاتنی دەیەی یەکەمی ئەم سەدەیەی (21) هەمەش کەشتیگەلێکی فەزایی دەنێررێت بۆ لێکۆڵینەوە لە سەر مەریخ‌و زوهرەو موشتەری‌و

زوحەل و مانگەکانیان، بەلام هەسارەی عوتارد هەروا بەنادیاری دەمێنێتەوەو کەس لێی ناپرسێتەوە!.

زاناکان لەمیانەی پێوانەکردنیان بۆ تاودانی مارنێر لەو کاتەی کە دەگاتە خولگەی عوتارد توانیویانە چڕی ماددەی هەسارەکەش پێوانە بکەن هەروەهاش بۆ هەسارەکانی وەك زوهرەو زەوی و مەریخ و هەیڤیش، پەیوەندیەکی راستەوانەش هەیە لەنێوان قەبارەی هەسارەو تەنە ئاسمانیەکان و چڕی ماددەکانیان، واتە تا قەوارەی ئەو هەسارانە گەورە تربێت چڕیەکانیشیان زیاتر دەبێت، بۆ نموونە تیرەی زەوی (12756کم)ەو هی زوهرە (12104کم)ەو هی هەیڤیش (3416کم)ەو چڕییەکی زۆر کەمیان هەیە، بەلام تیرەی عوتارد (4878کم)ە کە زۆر زیاتر نیە لەهی هەیڤ بەلام چڕی ماددەکەی زۆرەو خۆی دەدات لەچڕی ماددەی هەسارە گەورەکان، ئەو دۆزینەوەیەش بوو بەهۆی پەرەپێدانی تیۆریەك دەربارەی پێکهاتەی ناوەکی عوتارد، بەپێی توێژینەوەکانیش دەرکەوتووە کەچینە دەرەکیەکانی هەسارە ناوەکیەکانی کۆمەڵەی خۆر پێکهاتوون لە ماددەی سووکی وەك بەردی سلیکەیت، و بەزیاد بوونی قوڵایی لەسەر رووەکانیانەوە بەرەو ناوجەرگەکانیان چڕی ماددەکانیان زیاد دەکات بەهۆی ئەو پەستاوتنە زۆرەی دەکەوێتە سەریان و بەهۆی جیاوازی پێکهاتەکانی ناوەوەی هەسارەکان، بەلام ناوجەرگەی هەسارەکان چڕیەکانیان هێجگار زۆرە چونکە پێکهاتوون لە ئاسن، زاناکان بروایان وایە کە ناوجەرگەی عوتارد یەك پارچە ئاسن بێت بۆیە چڕی ماددەکەی ئەوەندە زۆرە هەرچەندە قەبارەکەشی واگەورەنیە. ئەو دەرئەنجامەش وتوێژو گفتوگۆیەکی زۆری دروستکرد سەبارەت بەبنەڕەت و چۆنیەتی پەیدابوونی گەردوون بەگشتی و کۆمەڵەی خۆر بەتایبەتی، بەبۆچوونی زاناکان هەموو هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر لەپەڵەیەکی سەدیمیەوەو لەیەك کاتدا دروست بوون، خۆریش لەناوەندی پەڵەکەوە دروست بووە، ئیتر بەپێی ئەو تیۆریە دەتوانرێت بزانرێت کەبۆچی عوتارد بەو جۆرە تایبەتیە، لەوانەیە پێکهاتەی پەڵە سەدیمیەکە نزیکەکەی لە هەسارەی عوتاردەوە جیاوازبێت لە پێکهاتەی سەدیمەکە لە خولگەکانی دیکەی نزیك بەهەسارەکانی دی، یان خۆر لە سەرەتای دروست بوونیدا زۆر چالاك بووەو لەوکاتەشدا عوتارد دروست بووەو بەهۆی چالاکی خۆرەوە ماددە بەهەڵم بوەکانی سەر رووی عوتارد بوونەتە هەڵم و چوونەتە دەرەوەی هەسارەکە، ویان تەنێکی ئاسمانی گەورە خۆی داوە بەهەسارەی عوتارد داهەرلەساتەکانی یەکەمی دروست بوونیەوە و لە ئەنجامی ئەوەشدا ماددە چڕی کەمەکانی سەر رووەکەی بوونەتە هەڵم و لەسەر رووەکەی جیابوونەتەوە، ئەو بەڵگانەی ئێستاش لەدەستدادان ناتوانن ساغی بکەینەوە کام لەو ئەگەرانەی پێشو راست دەبن. ئەنجامەکانی ئەو دۆزینەوانەو بینینیەکانی شەبەنگی روونا کیش نەیانتوانیوە کەمترین بەڵگە بەدەست بهێنن لەسەر ئەوەی کەتوخمی ئاسن هەبێت لە بەردەکانی توێکڵی خاکی عوتارددا، ئەمە لەکاتێکدا کە ئاسن دۆزراوەتەوە لە توێکڵی زەوی و مەریخ و مانگی زەویدا، و هەسارەی عوتارد تاکە هەسارەیە لە نێو هەموو

هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆردا کە ئاسن لەناوجەرگەیدا هەبێت و بەس، هەروەها سلیکانتیش لەتوێکڵەکەیدا هەبێت، عوتارد بوارێکی موگناتیسی زۆر بەهێزی هەیە کە بەهێزترە لەبواری موگناتیسی هەسارە ناوەکیەکانی کۆمەڵەی خۆر جگە لە زەوی، بواری موگناتیسی زەوی لە ئەنجامی ئەوکانزا تواوانەوە پەیدا دەبێت کەوان لەناوجەرگەی زەویداو گەیەنەریشن بۆ کارەبا، بەلام دەربارەی هەسارەی عوتارد زاناکان وای بۆ دەچن کە ناوجەرگەکەی ئاسن بێت و بەدەوریدا چینێکی شل لەئاسن و کبریت هەبێت کە ئەو چینە شلەیە بەرپرسە لەبواری موگناتیسی بەهێزی عوتارد، بەلام ناوەند رەقەکەی عوتارد توانای دروست کردنی ئەو بوارە موگناتیسە بەهێزەی نیە. لەسەر رووی عوتارد چاڵی زۆرو گەورە، هەیە کە دەورە دراون بەبازنەی هاوچەق، کەلەوانەیە ئەو چاڵانە لەئەنجامی بەرکەوتنی نەیزەکێکەوە بووبێت کە لە رابوردوودا خۆی کێشابێت بە هەسارەکەدا، بەرکەوتنی

ئەوتەنە ئاسمانیانەش بەهەسارەکە دەبێتە هۆی گواستنەوەی شەپۆلەکانی لەرینەوەکان بۆ ماوەی زۆر دوور، هەروەك چۆن شەپۆلەکانی ئاو بڵاودەبنەوە کاتێك بەردێك فڕێ دەردێتە نێو ئاوێکی وەستاوەوەو شەپۆلەکانیش لەشوێنی بەرکەوتنەکەوە دەگوێزرێنەوە، لەبەناوبانگترینی ئەو چاڵانەش چاڵی (کالۆریسە) کە تیرەکەی دەگاتە (1300کم)و شێوەی حەوزێکی پان دروست دەکات کە لە سەر ڕووەکەیدا چاڵو چۆڵی پچووکتری تێدایە کە لەئەنجامی بەرکەوتنی تەنی ئاسمانی پچووکەوە پەیدابوون پاش دروست بوونی چاڵی گەورەی (کالۆریس) کە بەڕای زاناکان پێش (1600) ملیۆن ساڵ لەمەوبەرەوە دروست بووە، ئەو بەرکەوتنەش ئێجگار گەورەبووە.

هەروەها لەسەر ڕووی هەسارەی عوتارد ژمارەیەکی زۆر نیشانەی درێژو درێژبونەوەی تیایە کەسەرچاوەکانیان نەزانراون، هەندێك لەزاناکان وای بۆ دەچن کە ئەو نیشانانە کاتێك دروست بووە کە توێکڵی هەسارەکە بەرەو ڕەق بوون چووبێتو لەو کاتانەشدا هەسارەکە خێرا تردەسوڕایەوە، لەوانەیشە ئەو نیشانانە پێش بەرکەوتنیان دروست بووبن، و کاتێك هەسارەکە هێواش بۆتەوە لە سوڕانەوەیدا ووردە ووردە ساردبۆتەوەو، بەپێی قسەی زاناکانو ئەو ساردبوونەوەیە بۆتە هۆی چوونەوەیەکی ڕووە ڕووبەرەکەی بەبڕی (1ملیۆن کم2) کە دوورنیە ئەوە بووبێتە هۆی پەیدابوونی ژمارەیەکی زۆر لەدرزو لێك ترازان لەسەر ڕووەکەی کە لە کاتی ڕووپێوکردندا دەردەکەون.

بوارە موگناتیسیەکەی دەوری عوتارد دەتوانێت هەموو ئەو گەردە بارگاویانە کێش بکات کە لەخۆرەوە دەردەچن بەهۆی خۆرەباوە کە بریتیە لەلێشاوێك لە پرۆتۆن کە لە خۆرەوە دەردەچن. بواری موگناتیسەکەش هەروەك قەڵغانێك وایە بەدەوری عوتارددداو نموونەیەکی پچووککراوەی بوارە موگناتیسیەکەی زەویدا، ئەوبوارە موگناتیسیانەش بەردەوام لەگۆڕاندادەبن بەهۆی چالاکی خولی خۆرەوە، بەڵام بواری موگناتیسی عوتارد بەشێوەیەکی خێراتر دەگۆڕێت وەك لەهی زەوی، ئەوەش بەهۆی خۆرەبایەکەوەیە لەسەر هەسارەی عوتارد چڕترە بە (10) جار وەك لەسەر زەوی- بواری موگناتیسی بەهێزی عوتارد ڕێگری دەکات لە گەیشتنی خۆرە با بۆسەر ڕووەکەی، تەنها لەو کاتانەدا نەبێت کە خۆر لەوپەڕی چالاکیدایەو یان لەوکاتەی کە عوتارد لە نزیکترین خاڵی سەرخولگەکەی دەبێت لەخۆرەوە. ئالەو کاتانەدا خۆرەبا دەگاتە سەر ڕووی عوتاردو پرۆتۆنەکانی کە زۆر چالاکن مادده لە سەر ڕووەکەیەوە دەردەپەڕێننو ئینجا خۆشیان لەلایەن بواری موگناتیسی هەسارەکەوە ڕاو دەکرێنو دەگیرریێن. کرداره بینینیەکانو شیکردنەوەی بەردەکان دەریان خستووە کە بەرگە زەپۆشی عوتارد زۆر تەنکە لەبەر ئەوە مادده بەهەڵم بووە دەرچووەکان لێوەی زۆر بەخێرایی بەرەو فەزا دەڕۆن، لەبەر ئەوەو لەزۆر کۆنەوە بڕوا وابووە کە هەسارەکە هیچ بەرگە زەپۆشی نەبووبێت، بەڵام ئامێری شەبەنگی ڕووناکی تیشکی سەرو بنەوشەیی کەلەسەر پشتی مارینێرەوە دەریخستووە کە بڕێکی کەم لە هایدرۆجینو هیلیۆمو ئۆکسجین هەبیە لە زەپۆشی هەسارەکەدا، هەروەها بینینیە زەمینیەکانیش دەریانخستووە کە ئاسەواری توخمەکانی وەك سۆدیۆمو پۆتاسیۆم هەن لەسەر هەسارەکە بەڵام سەرچاوەی ئەو توخمانە جێگای مشتو مڕە، بەڵام هەرچۆنێك بێت بەرگە زەپۆشی عوتارد زۆر جیاوازە لە هی زەوی چونکە بەرەوام لەو بەرگە زەپۆشەی عوتارد لەبوون بەهەڵمو پڕبوونەوەدایە. بەبڕوای زاناکان زۆربەی ماددەکانی بەرزەپۆشی عوتارد لەخۆرەباوە هاتوونو هەندێك لەماددەکانی دیکەیشی لەبواری موگناتیسی هەسارەکەو بەرکەوتنە نەیزەکیەکانەوە هاتوون، هەروەها بەرەوامیش بەشێك لەماددەکانی سەر ڕووەکەی نامێنن بەهۆی گەرمیەوە بەپێی کرداره بینینیە زۆر تازەکانیش ئاوی بەستوو هەیە لەهەردوو جەمسەرەکانی عوتارد، و بەبۆچوونی زاناکانیش ئەو بڕە سەهۆڵە دەکەونە ناوچە

سـێبەریەکانی هـەردوو جەمسـەرەکەیەوە کـە بەشـێوەی بـەردەوام سـێبەرن‌و گـەرمی سـەر رووی هەسـارەکە کاریـان تێناکـات. سـەرچاوەی ئـەو ئـاوەش لەوانەیـە هـەروەها سەرەتاییەکانی دروست بوونی هەسارەکە بووبێت‌و چووبنە دۆخی رەقیەوە، یان سەرچاوەکەی ئەو کلکدارانەبن کە هەر لەمێژەوە بەردەوام بەر هەسارەکە کەوتوون، ئینجا لەوانەیە سـەرچاوەی ئـەو ئۆکسـجین‌و هایدرۆجینـەی زەپۆشـی هەسـارەکە هـەر ئەوسـەهۆڵانە بـن کـە زۆر بەهێواشـی لێیان دەبێت بەهەڵم.

لەم کاتانەی ئێستادا ناردنی کەشتیەکەی فەزایی بۆسەر هەسارەی عوتارد کارێکی گرانەو گرفتی ماددی‌و تەقەنی لەبەردەمدا دەبێت، ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی (ناسا) داوا لە زاناکان دەکات کە کەمکردنەوە بکەن لە سەرگەشتە فەزاییەدا هاتووەکـان، تـا ئێسـتا چـوار لـەو پرۆسـە فەزاییانـە بەجێـهێنراون کـەتێچووی تەنـها یـەکێکیان (226) ملیـۆن دۆلاربـووەو هەردووگەشـتی (گـالیلۆ) بـۆ سەرهەسـارەی موشـتەری‌و (کاسـینی) بـۆ سـەر زوحـەل زیـاد لـە (1) ملیـار دۆلاری تێچـووە، هـەروەها ئێسـتا پرۆسـەیەکی دیکـەی دۆزینـەوەی فـەزایی بۆسـەر هەسـارەی عوتـارد خراوەتـە بـەردەمی ئاژانسـی فـەزایی ئەمـەریکی (ناسـا) بـەتێچووی (211) ملیۆن دۆلار!.

ناردنی کەشتی فەزایی بۆسەر هەسارەی عوتارد کارێکی زۆرگران دەبێـت لـەرووی تەقینـەوە، پێویسـتە ئـەو کەشـتیە بـەجۆرێکی وا دروسـت بکرێـت کەبەرگـەی ئەوگەرمیـە زۆرە بگرێت کە لە خۆرەوە دەکەوێتە سەری‌و ئەو گەرمیەش کە لە سـەر رووی هەسـارەکەوە دەدرێتـەوە بـۆ سـەر کەشـتیەکە، هەروەها بزوێنەری ئەو کەشتیانەش دەگەنە پلەی کولاندن‌و بەرگـەی ئـەو گەرمیـە زۆرە نـاگرن، بۆیـە ئێسـتا زاناکـان لـە هـەوڵی ئەوەدان کە بزوێنـەری وا دروستبکەن کـە بەتیشـکی خۆر کار بکات‌و ئەو بزوێنەرانـەش بـەکار بـهێنرێن لەچەند گەشتێکی فەزایی بۆسـەر هەسـارەکانی کۆمەڵـەی خـۆرو لـە داهاتووشـدا بەکاربـهێنرێن بەشـێوەیەکی فـراوان بـۆ گەشـتە فەزاییەکانی دیکە.

العالم / 20001

چاو

کلیلی پەککەوتنی دەماخە

بـەم نزیکانـە پزیشـکەکان دەتوانـن لـە رێگـەی سـەیرکردنی چـاوەوە بزانـن کـە چ نەخۆشـیەك لـە دەماخت دایە نەك بیرکردنـەوە بەتایبـەتی دەماخـە وەستێ واتـە سەکتەی دەماخ. لـەو لێکۆڵینەوانـەی لەم دواییانەدا لەوڵاتەی یـەکگرتوەکانی ئەمەریکادا کرا دەرکـەوت کەوێنـەی فوتوگرافی ئـەو خوێنبـەرە زۆر وردانـەی کـە لـە بەشـی پشـتەوەی چـاودان، دەکرێت سوودیان لێ وەربگیرێت بۆ پێشبینی کردنی روودانی دەماخە وەستێ.

ئـەو لێکۆڵەرەوانـەی کـە ئـەم لێ کۆڵینـەوەیان لـەزانکۆی (وتەیسکونسـنی ئـەمریکی) ئـەنجام داوە دەڵێت: وێنـەی ئەومولولـە خوێنانـەی کـە دەکەونـە بەشی پشتەوەی چاو دەکرێـت بـەکار بـهێنرێت بـۆ پێشبینی کردنی روودانی دەماخە وەستێ، شایەنی باسـە بـەزۆری پزیشـکەکان تەکنۆلۆژیایـەك بـەکار دەهێنن کە دەچێتە ناولەشەوە بـۆ ئـەوەی بگـەرێن بـەدوای هەرنیشـانەیەکدا کەپێشـبینی روودانـی دەماخە وەستێ بکات.

بەڵام نیشانەیەکی بەهێز کەپێش بینی دەماخە وەستێ‌ی پێ بکرێت بەرزە پەستانی خوێنە.

بـەڵام ئـەو تەکنیکـە فوتوگرافیانـەی کەناخرێتـە ناو لەشەوە لەسـەر زیـاتر لـە دەهـەزار ژن‌و پیـاوی ئەمەریکی تاقی کراونەتـەوە کە لـە چـوار کۆمەڵـەی دانیشتوانەوە هـاتبون 110 کـەس لـەماوەی ئەوسێ ساڵەی تاقی کردنەوانەدا کاریان لەسەر کرا.

بەبەکارهێنانی تـەکنیکی وێنـە گرتنی تـازە لـەو نەخۆشـخانەدا. دەرکـەوت کـە پەککـەوتنێکی درێژخایەن لەهەموو موولولـە خوێنـە زۆر وردەکـان روی داوە. وە سـەرۆکی تیمـە لێکۆڵەرەوەکـە دکتـۆر (تبیـث یـن وانـج) دەڵێت ئـەم لێکۆڵینەوەیـە دەری دەخات کە موولەلە خوێنە بچوکەکان بەسودبوون بۆ وەسـف کردنـی نیشـانەکانی مەترسـی روودانـی دەماخەوەستێ.

نەزیرە

کلۆنکردنی مرۆڤ لە کۆتایی ئەمساڵدا

نیان عبدالرحمن
پسپۆڕی کیمیا

پزیشکێکی پسپۆڕ لە کلۆنزانیدا وا چاوەڕوان دەکات کە ئەوەندە توانا لای زاناکان هەیە کە بتوانن پێش کۆتایی ساڵ یەکەمین مرۆڤ کلۆنبکەن. دکتۆر بانایوتیس زاڤۆس، لەگەڵ هاوڕێکەی خۆیدا کە پزیشکێکی ئیتاڵیە ناوی (سیڤیرینو ئنتیوری)یە لە پرۆژەیەکی پڕ لە هەراو هوریای کلۆنکردندا کاردەکەن ووتی کارەکەمان دڵە ڕاوکێیەکی زۆری لەناوەندە جیاجیاکانی جیهاندا دروست کردوە.

توێژینەوەکانی خۆیو هاوڕێکەی بۆ کلۆنکردنی یەکەمین مرۆڤ بەشێوەیەکی زۆر باش دەڕوات خێراتر لەوەی چاوەڕێیان دەکرد.

ئەم تیمە زانستیە لە زۆربەی وولاتەکانی یەکێتی ئەورووپادا قەدەغەکران لەوەی کە توێژینەوەکانیان تەواو بکەن، بەلام دکتۆر زامۆس کە لە رەگەزدا قوبروسیە ووتی ئەمە هیچ پرۆژەکەی نەوەستاندوین.

هەروەها لەو وتانەی کە بۆ ئاژانسی رویترز ووتی کە توێژینەوەکانیان زۆر بەباشی بەڕێوە دەڕواتو هەوڵ دەدەین لە ماوەیەکی داهاتووی کەمدا کۆرپەلەی کلۆنکراوی مرۆڤ بەرهەم بهێنین، کە ئەمەش لەوانەیە لەسێ چوار مانگی ئایندەدا بێت. هەروەها ئاماژەی بۆ ئەوەش کرد کە توێژینەوەکانی ئەم تیمە زانستیە کراوەیە بۆ بەرهەم هێنانی مرۆڤێکی کلۆنکراو بەزیندووی یان مردویی.

دکتۆر زامۆس ئەوەشی دووبارە کردەوە کە لە وەو پێش وتبووی کە چ هەراو هۆریایەکی زۆر پەیدا بوو لە ئەنجامی کلۆنکردنی مەڕی دۆلی بۆ ئەوەی ببێتە یەکەمین گیانەوەری شیر دەر کە کلۆنبکرێت، و ووتی هیچ کارێکی ناڕەوشتی لەم پرۆژەیەدا نییە.

ئەوەشی ڕوون کردووە کە ئامانجی بنەڕەتی لەم پرۆژەیەدا بریتییە لە سەرکەوتنی پرۆژەکە بۆ ئەوەی یارمەتی ئەو ژنو مێردانە بدات کە توشی نەزۆکی بوون بۆ ئەوەی منداڵیان ببێت باوکایەتی خۆیان بنووێنن. ئەم زانا پسپۆڕە لەبواری نەزۆکیدا، دانیشتووی ولایەتی کنتاکی ئەمەریکییە ئاماژەی بەوەدا کە گوێ بەکلۆنکردنی کەسە ناسراوەکان نادات ئەگەر باش بن یان خراپ، هەروەها ئەوانەی کە مردوشن.

هەندێك وولاتی وەك فرنساو ئەڵمانیا بانگەوازی وولاتە یەکگرتوەکانی کرد کە قەدەغەی کلۆنکردنی مرۆڤ لەبەندەکانی پەیمانی نێودەوڵەتیدا بچەسپێنن، دوای ئەوەی کە بووە هۆی هەراو هۆریا لەم بارەیەوە لەنێوان کۆمەڵێك پزیشکو سەرکردەی کۆمەڵە ئاینیە جۆراوجۆرەکان.

لەمەدا دکتۆر زامۆس نکۆڵی کرد کە خۆیو هاوڕێکەی کە بوونە ناونیشان بۆ هەواڵەکان گوایە لە ساڵی 1994 دا یارمەتی ئافرەتێکی تەمەن شەستو دوو ساڵیان داوە بۆ منداڵ بوون ووتی ئەم پرۆژەیە یارمەتی هەزاران نەزۆکی داوە لەهەموو ناوچەکانی جیهاندا.

ئەم توێژینەوەیە شوێنی تایبەتی ئەنجام دانی توێژینەوەکانی ئاشکرانەکرد، بەلام ئاماژەی بەوەدا کە ئەم کارە لەگەلێك وولاتانی جیهاندا دەکرێت.

لەکۆتاییدا ووتی ئەو حکومەتانەی کە قەدەغەی کلۆنکردنی مرۆڤ دەکەن بە هەڵە کێشەی رامیاریان لەگەڵ لایەنی زانستیو پزیشکیان تێکەڵ کردوە.

هیپۆکرات

پێش مێژوو (377–460)

دکتۆر فەرەیدون قەفتان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست
لە کۆلیژی پزیشکی- زانکۆی سلێمانی

مەزنترین پزیشکی سەدە دێرینەکانە، بە باوکی پزیشکی دەژمێردێت. لەوانەیە لەنیودوورگەی کۆس (Kos) لە یۆنان لەدایک بووبێت. ئەم پیاوە مەزنە پێش ئەوەی کە بۆ کاری پزیشکی لە (کۆس) نیشتەنی بێت گەڕیدە بووەو هاتووچۆی زۆری کردووە، بەرامبەر بەبڕێ پارە کاری فێرکردنی دەکرد. لە ژیانیدا ئەوەندە بەناوبانگ بوو کە پلاتۆ (Plato) و ئەرستۆتڵ (Aristotle) هەمیشە باسیان دەکرد. لەلاریسای یۆنان (Larissa, Greece) کۆچی دوایی کردووە، کەمێکی دی لەبارەیەوە زانراوە. کەمێك لەو شەست (60) کارەی کردویەتی نووسراونەتەوەو دەناسرێن بە (کۆکراوەی هیپۆکرات)، کارەکانی هیپۆکرات سەبارەت بە تەندروستیو نەخۆشی وەکو ناسینەوە (diagnosis)، نەشتەرگەری، پاكو تەمیزیو چارەسەرکردن بووە.

بەناو گرنگترینو دیارترین بیرۆکەکانی هیپۆکرات جەخت کردنی بوو لەسەر ئەوەی کە نەخۆشی ڕووداوێکی سروشتیە نەك ئەوەی نەخۆشی کارێکی خودایی یا هێزێکی سەروو سروشت بێت. نەخۆشیەکی وەکو پەرکەم کە بەنەخۆشییەکی پیرۆز لەوکاتەدا دەژمێردرا ئەو جەختی دەکرد کە ئەم نەخۆشی‌یە ترسناکە لە ئەنجامی گیرانی بۆریەکانی مێشکە هەروەها ئاو، هەواو شوێنەکانی بەهۆکار بۆ نەخۆشیو پەتا دادەنا، ڕێنمایی گونجاوی لەبارەی ماڵ دروست کردنو شاربیناکردن، خواردنەوەی ئاوو ئەو هۆکارانەی کاریان دەکردە سەر تەندروستی دەخستە روو.

(سروشتی پیاو) یەکێك لە بیرۆکەو کارەکانی بوو کە تیایدا هیپۆکرات بەشێوەیەکی پزیشکی مادده تەڕەکانی (humours) وەکو (خوێن، زەرداو، زەرداوی ڕەشو بەڵغەم) باس لێوەکرد بەپێی ئەم بیرۆکەیە تەندروستی لە ئەنجامی تەرازووی نێوان ئەم مادانەیەو نەخۆشیش لە بێ تەرازوویان.

هیپۆکرات وای لێك دەدایەوە کە دیاردەی جیاواز جیاوازی نەخۆشی کتوپڕ (ڕشانەوە، کۆکە، ئارەق کردنەوە ڕەش بوونی میز لە زەردوویی و هتد...) دا هەوڵدانی لەشە بۆ ڕزگاربوونی لە زۆربوونی یا ناڕێکی لە ماددەکاندا واتە هێزی چاکبوونەوەی سروشتیی.

بۆ هاوکاری سروشت کاری پزیشك لە ڕێی دەرمان، خوێن لێگرتن، خواردن گۆڕین و شێلانەوە بوو. بۆ ئەوەی ئەم کارەی بکردایە دەبووایە تەرازووی مادده شلەکانی نەخۆشی بزانیایەو بەپێی ئەوە ڕێگا چارەی دابنایە. لەبەر ئەوەی جۆری خۆراك، شێوەی ژیانو سروشتی کاردەکەنە سەر تەرازووی مادده شلەکان پزیشك دەیتوانی هەروەها ڕێنمای نەخۆشەکەی بکات کە چۆن تەندروستییان بپارێزێ کە ئێستا پێی دەگوترێت خۆ پاراستن، ئەم شێوازە پزیشکیە کۆنە کاریگەرو کارپێکراو بوو تاکو سەدەی نۆزدە، پەیامەکەی هیپۆکرات هەروەها مامەڵە کردن بوو لەگەڵ نەشتەرگەریدا، نەخۆشیەکانی ژنو چەند لایەنێکی دیکەی پراکتیکی

پزیشكیی بوو بەڵام هیچیان بەناوبانگتر نەبوو لە سوێندەكەی (سوێندی هیپۆكرات)، هەرچەندە ئەم سوێندە خۆی لەلایەن هیپۆكـرات خۆیــەوە نەنووســرابۆوە، ســوێندەكەی كورتــە ڕێنمایی ڕەوشتیە بۆ مامەڵـە كردن لەگـەڵ نـەخۆش و هاوەڵـە پزیشكەكاندا.

سوێندی هیپۆكرات

-ســوێندێكی كۆنــە لەلایــەن پزیشــكەكانەوە دەخورێــت لەكاتی تەواوكردنی كولێژی پزیشكیدا.

-دەســتورێكە بــۆ هەڵســوكەوت و مامەڵــەكردن، لــەكاتی خۆیـــدا پزیشـــكی ئاگـــادار دەكـردەوە كـە نـابێت كۆرپەلــە لەسـكی دایكیـدا لــەبارببات، نابێت كاری كوشتنی بە بەزەیی (euthanasia) ئــەنجام بــدات، هــەروەها پێویســتە پزیشــك پـەیمان بدات كە كاری سێكسی لەگــەڵ نەخۆشــەكەیدا ئــەنجام نــەدات و زانیــاری و نــهێنی نەخۆشەكەی بپارێزێت.

ئەمڕۆی سوێندی هیپۆكرات

هەرچـەندە هــەندێك لەبنــەماكانی ئـەم سـوێندە دەسـت نیشـان كراوە هێشتا كاری پــێ دەكرێـت و بـۆ ئـەمڕۆش زۆر باشـە وەكـو نـهێنی پاراسـتن، پاراسـتنی داد پــەروەری بـۆ نەخۆش بەڵام:

1-ئــەمڕۆ لایەنــەكانی دیكــەی كاریــان پــێ نــاكرێ: ژمارەیــەكی زۆر لــە پزیشــكان ئێسـتا دەڵێـن كـە ژن مـافی خۆیەتی بڕیار بدات كۆرپەكەی سكی لەباربەرێت بەمەرجێك یاسای ئەو وڵاتە ڕێگەی پێ بدات.

2-لەهـەندێك وڵاتـدا بـۆ نمونـە وڵاتـی هۆڵـەندا كوشـتنی بەبەزەیی ئێستا ڕێگەی پێ دراوە.

3-لەلایەن زۆربەی زۆری پزیشكەكانەوە بێ مانایە سوێند بـە پزیشـكە پسـپۆڕەكانی ئـەو كاتـە بخـۆن وەكـو ئـەپۆلۆ (Apollo) ئەســـكلیپیوس (Asclepius)، هایگیـــا (Hygiia) و پاناسیا (Panaceia). هەروەها سوێند بە خواوەندەكانی ئەو كاتە بخۆن، لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە چەندین سوێند لـە جیــاتی ســوێندەكەی هیپۆكــرات پــەیدابووە كــە لەلایــەن پزیشكەكانەوە سوێندی پێ دەخورێ وەكو:

1-بەیانی جنێف Declaration of Geneva لە ساڵی 1948 لە كۆبوونەوەی دووەمی كۆمەڵەی جیهانی پزیشكیی.

2-هـەندێك پەرسـتیار لـە سـەر بـەرووبوومی نایتینگـەیل (Nightngale pledge)

3-بــەیانی هــاوای (Declaration Hawaii) كــە پزیشــكە پسپۆڕەكانی دەروونیی پەیڕەوی دەكەن.

دەقی سوێندی هیپۆكرات

ســـویند دەخــــۆم بــــەخواو ئــــەپۆلۆ ی پزیشـــــك، ئەسكلیپیوس(Asclepius) هایجییا و (Hygiia) پاناسیا (Panaceia) بە شایەتی خۆم دەیانگرم كە بە پێی توانا و تێگەیشتنم ئەم سوێندو ڕەوشـتە كۆمەڵایەتییـە جێبـەجێ بكـەم: ڕێـز لـەو كەسانەی ئەم پیشەیەیان فێركردووم دەگرم و هەروەكو باوك و دایكی خۆم سەیریان دەكەم و وەك هاوبەشێك ژیانم لەگەڵیاندا

دەبەمەســەر، گــەر پێویســتیان بەبڕی پـارە هـەبوو لـەوەی خـۆم بیاندەمـێ، بـە چـاوێكی ڕێـزەوە نــەوەكانیان هــەروەك براكــانم سەیریان بكەم و كاتێك ویستیان فێری پیشەكە بن بەبێ بەرامبەر (بەبێ بڕی پـارە) فێریـان بكـەم، هــەروەها دەبــێ بنــەما ســـەرەكیەكانی ڕەوشـــت و ڕێنماییــەكان و هــەموو جــۆرە فــێركردنێكی دیكــە فــێری كوڕەكانم و كوڕەكانی ئەوانـەی كـەفێریان كـردم بكـەم. جگـە لـەمان ئـەو كەسـانەش كـە بـەپێی یاسـای پزیشـكیی ئـەم سـوێندەیان خـواردووە، ڕێنمـایی ڕەوشـتیان بدەیـن بـەڵام بەكەسی دیكەی نەدەم.

بەپێی توانا و تێگەیشتنم من بـۆ بـەرژەوەندی نـەخۆش ڕێنمـایی چۆنیـەتی خـواردن و خواردنـەوەی دەكـەم و دەیـان پارێزم لە ئازار و ناداد پەروەری.

گەر كەسێك داوای لێكردم بەمەبەستی كوشتنی دەرمانی بدەمـێ من هـەرگیز نـەیدەمێ و نـە پێشنیازیشـی بـۆ دەكـەم، بەهــەمان شـێوە دەرمــانی لــەبار بــە ژن نــادەم. بــەپاكی و پیرۆزییەوە ئێشكی ژیانم و پیشەكەم دەكەم.

من بۆ هەرماڵێك بچم بۆ بەرژەوەندی نـەخۆش دەچم بـەبێ هیــچ مەبەســتێكی نـاداد پــەروەری بەتایبــەتی پــەیوەندی سێكسی لەگەڵ ژن یا پیاودا گەر ئازاد یان كۆیلەش بن.

ئــەوەی كــە لــە كــاتی چارەســەركردن یــا دەرەوەی چارەســـەركردن دەیبیســـتم یـــادەیبینم ناچێتـــە دەرەوە، نهێنییەكان لای خۆم دەپارێزم و وە شەرمە كە بیدركێنم.

گـەر من بـەپێی ئـەم سوێندە هەڵسوكەوتم كـردو لام نـەدا لێی ئەوا شایستەی بەسەر بردنی ژیان و پیشەكەم و هەڵگری بڕوانامەی بەناوبانگی ناو كۆمـەڵم و گـەر لـەم سوێندە لام داو بە درۆكەوتمەوە ئەوا پێچەوانەی ئەمە بەشم بێت.

"ئاو.. پیس بوونی ئاو"

Water.. Water contamintion or pollution"

نووسینی : عایدە قادر رەحمان

مامۆستا لە کۆلێژی پەرستیاری

ئاو بەشێکی هەرە گەورە لە گیانداران و دەوریەر پێك دێنێت.. ئەو زەوییەی لەسەری دەژین، سێ لەسەر چواری ئاوەو.. لاشەی هەموو گیانەوەرێکیش لەنیوە زیاتری بریتی‌یە لەئاو، ئەمە بێجگە لەوەی هەموو گیاندارێك بەبەردەوامی پێویستی بەخواردنەوەو بەکارهێنانی ئاو هەیە چونکە هەموو کارلێکە کیمیاوی‌یەکانی ناو لەشێکی زیندوو لە ئامادەبوونی ئاودا ڕوو دەدەن.. هەر بۆیە لەبیابانەکاندا ژیان جۆرێك پووکانەوەی بەسەردا دێت و ڕوەکەکان ناچارن درکاوی بن بۆ کەم کردنەوەی ڕوبەری بەهەڵم بوونی ئەو ئاوەی لە هەناویاندایە، لە هەمان کاتدا، ڕەگی قووڵ و فراوانیان هەیە بەمەبەستی گەڕان بەناخی زەوی‌دا بۆ ئاو، چونکە دۆزینەوەی ئاو، دۆزینەوەو بەردەوام بوونی ژیان دەگەیەنێت .. هەرچی ئاژەڵەکانی بیابانە، حوشتر ناچاری هەڵگرتنی دوو تاکو سێ تەنەکە ئاو دەبێت لە گیرفانەکانی گەدەیدا بۆ درێژە پێدان لە بیاباندا، ئەوانی دی لە ژێر بەرگی کایتینی و لەناو چاڵ و ژێر زەوی‌دا، پارێزگاری لەئاوی لاشەیان دەکەن.. هێندەیش بەسە ئەگەر بڵێین ڕوودەدات ژیان بەبێ هەوا هەروەکو لە بەکتریای بێ با هەناسەدا Anaerobic Bacteria دا هەیە، بەلام ڕووی نەداوەو ڕوو نادات هیچ جۆرە ژیانێك بەبێ ڕۆڵی ئاو.. گەلێك شارستانی و میرنشین و دەسەڵاتی پۆڵایینی کۆمەڵگا مرۆڤایەتی‌یەکان لەبەردەم شاڵاوی ووشکانی و بێ ئاویدا، هەرەسیان هێناوەو.. ئەمڕۆ تەنها قوولەو پایەکانیان لێ بەجێ‌ماوە..

پێش دروست بوونی ژیان لەسەر ووشکانی، بەملیۆنەها ساڵ، ژیان لەناو دەریاو زەریاکاندا دەستی پێ کردبوو، گوێزانەوەی ژیان لە ئاوەوە بۆ ووشکانی، گوێزانەوەی ئاوو بەکاربردنی ئاو بوو لە ئاوەوە بۆ وشکانی، ئەمەیش هۆکارێك بوو بۆ دروست بوونی ژیان لەسەر ووشکانیداو.. ئەو جێگایانەش کە ئاو یان پێ نەگەیشتووە، دڵی ژیان تێ‌یاندا سستە یاخود هەر بەتەواوەتی ڕاوەستاوە..

ئەگەر لەو گۆشەنیگایەوە، بۆ ئاو بڕوانین، هەست بە گەلێك تاوانی گەورە دەکەین کە لەلایەن مرۆڤەکانی ئەم ئەستێرەیەوە بەرامبەر بەئاو ئەنجام دراوە، لە ئەنجامدا ئاو دووچاری پیس بوون و گۆڕانی پێکهاتەکەی بووەو.. کاری خراپی بۆ سەر ژیان و دەوروبەر، لێ بەرپا بووە..

سەرەتا پێویستە بزانین هەر مرۆڤێك ڕۆژانە لەڕێی پاشەڕۆکانی‌یەوە زیاتر لە (100) ملیار بەکتریا فڕێ دەداتە ئاوەڕۆکانەوە، ئەم ژمارە زۆرە، بەشێکیان بەکتریای نەخۆشین

Pathogenic Bacteria، هەرچی بەکتریای دیکەشە کە بە بەکتریای بێ زیان Non Pathogenic Bacteria ناو دەبرێت، دیسان لەبارودۆخی تایبەتیدا دەبنە هۆی بڵاوکردنەوەی نەخۆشی، بۆ نمونە بەکتریای کۆڵۆن Escherichia coli لەڕیخۆڵەی مرۆڤێکی گەورە Adultدا بێ زیانە، بەڵام هەمان بەکتریا لە منداڵی تازەدا Infantدا، دەبێتە هۆی سک چوونی بەکتری Bacterial Diarrhea هەربۆیە ئەو ڕاپۆرتەی کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی World Health Organization لە ساڵی 1976دا ئەنجامیدا، ئەوەمان بۆ دەردەخات کە نزیکەی 500 ملیۆن کەس لە ساڵێکدا بەدەست ئاوی پیسەوە گیرۆدەو دەردار دەبن لە جیهاندا.. لەو ڕێژەیە، نزیکەی 10 ملۆنیان دەمرن کە زۆربەیان منداڵن، ئەمەیش بەهۆی ئەو نەخۆشییە درمانەی کە لە ڕێی ئاوی پیسەوە دەگوێزرێنەوە وەکو تایفۆئید Typhoidو پاراتایفۆئید Paratyphoidو سک چوونی ئەمیبی Amoeboid diarrhea و سک چوونی بەکتری Bacterial diarrhea ئەمە بێجگە لەو ترسناکییانەی کە بەهۆی پیس بوونی کیمیاوی ژەهراوی‌و تیشک هاوێژەوە ڕوون دەدەن.

دەتوانین بەکورتی سەرچاوەکانی پیس بوونی ئاو. لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا دیاری بکەین:

1- پاشە ڕۆی کارگەکان:

بەهۆی پاشەڕۆی کارگەکانەوە، ئاوی ڕووبارو دەریاو زەریاکان پیس دەبن، بەتایبەتی کارگەکانی نەوت‌و ئاوکی‌و خۆراکی‌و.. کۆمپانیاکانی دروستکردنی تۆکسینەکان‌و پەینە کیمیاوییەکان ئەم پاشەڕۆیانەیش زیاتر بریتین لە ترشەکان‌و چەورییەکان‌و پاشەڕۆ جیاوازە ئاژەڵی‌و ڕووەکییەکان کە لە کارگەکاندا بەکاردەبرێن.. گەڵێ پێکهاتەی کیمیایی ئەندامی‌و نا ئەندامی Organic and non -organic دەگرێتەوە، لەگەڵ جۆرەها توخم‌و پێکهاتەی وەکو کالیسیۆم‌و مەگنسیۆم‌و سۆدیۆم‌و پۆتاسیۆم‌و کبریتات‌و نەترات‌و کۆریدات‌و پێکهاتەکانی ئامۆنیۆم‌و گازە تواوەکانی وەکو دووەم ئۆکسیدی کاربۆن‌و کبریتیدی هایدرۆجین.

مەرج نییە هەموو ئەو پاشەڕۆیانە فڕێ بدرێنە سەرچاوەی ئاوەکانەوە، بەڵام ناتوانرێت دەست بەسەر هەموویدا بگیرێت‌و هەندێك تێکەڵاوی خاك‌و ئاو دەبن‌و.. لە ئەنجامدا بە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ئەو جۆرە پیس بوونە کیمیاوییانە Chemical Pollution دروست دەکەن.. ئەم پاشەڕۆ کیمیاوییانە لەڕێی هەندێك جۆری بەکتریاوە شی بوونەوەیان بەسەردا دێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی دروست بوونی بۆگەن لەهەمان کاتیشدا زەمینەیەکی لەبار بۆ نەش‌ونماکردنی جۆرەها بەکتریا دەخوڵقێنێت..

2-پاشەڕۆی ئاوەڕۆکان:

بریتییە لە پاشەڕۆکانی مرۆڤ کە چەندەها جۆری بەکتریای تێدایەو دەبێتە هۆی تێکدانی سیفەتە سروشتییەکانی ئاو، چونکە سەرجەم ئاوەڕۆکان تێکەڵاوی ڕووبارەکان یاخود ئاوی ژێر زەمین دەبن، هێندە بەسە ئەگەر بڵێین یەك ملیمەتر چوار گۆشەی ئاوەڕۆیەك 3-16 ملیۆن بەکتریای تێدایە، زۆربەی ئەو بەکتریایانەیش بەکتریای قۆڵۆنن Fecal coliform.

3-باران‌و زەوییە کشتوکاڵییەکان:

لەڕێی باران‌و ئاودێری زەوییەکشت‌و کاڵییەکانەوە، هەندێك جۆری بەکتریا تێکەڵاوی سەرچاوەی ئاوەکان دەبێت ئەمەیش بەجۆرێك لەپیس بوون دادەنرێت.

ئەوەی ئێمە لێرەدا دەمانەوێت کەمێك لەبارەیەوە بدوێین، بریتییە لە جۆرەها بەکتریای ئاوو ئاوەڕۆکان‌و.. خۆمان لەپیس بوونی کیمیاوی‌و فیزیاوی دەبوێرین، چونکە ئەو بابەتە لە دوو توێی چەند لاپەڕەیەکدا جێگای نابێتەوە..

دەتوانین ئەو بەکتریایانەی لەسەرچاوەکانی ئاوو ڕوبارو دەریاکاندا هەن، بەسێ کۆمەڵ پۆلێن بکەین:

*کۆمەڵی یەکەم: ئەم کۆمەڵە بەشێوەیەکی ئاسایی لە ئاوی رووبارو رووبەرە ئاوییەکاندا هەن و بەدیاردەیەکی سروشتی دادەنرێت.. لەو بەکتریایانەیش :

1-Alginomonas spp.
2-Pseudomonas spp.
3-Chromobacterium psodiosum رەنگی سوورە
4- Chromobacterium aurescns رەنگی پرتەقاڵییە
5- Chromobacterium ochraceum رەنگی زەردە
6- Chromobacterium violaceum رەنگی وەنەوشەییە
7-Achromobacter بەکتریای بێ رەنگ

کۆمەڵی دووەم: بەکتریای خاك

ئەم بەکتریایانە لەکاتی باران و لافاودا لەگەڵ خاکدا تێکەڵ بە رووبەرە ئاوییەکانی دەبن. زۆربەی ئەم بەکتریایەیش بۆ خێزانی چیلکەییەکان Bacillus و بەکتریای Enterobacter aerogens دەگەڕێتەوە کە زیاتر لەسەر گیاو گەڵاو رووەکاندا هەن.

کۆمەڵی سێیەم: بەکتریای ئاوەڕۆو پاشەڕۆی پیسایییەکان.

ئەمەیش ئەو جۆرە بەکتریایانەیە کە لە ئاوەڕۆکاندا هەن و تێکەڵاوی رووبارو دەریاکان دەبن. ئەو بەکتریایانەیش بریتین لە بەکتریای کۆڵۆن Coliform و بەکتریای کۆڵۆنی Fecal coliform و streptococci Fecal و proteus و Clostridium و هەندێ جۆری تر لە Pathogenic bacteria

بێ گۆمان بەکتریایش پێویستی بە بارودۆخی تایبەتییە بۆ ژیان، هەربۆیە بەکتریای ناو رووبەرە ئاوییەکانیش لەژێر کۆمەڵێك کاریگەردان، ئەو کاریگەریانەیش هەندێکیان کیمیاوین و هەندێکی دیکەشیان فیزیاوین و پەیوەندییان بەکەشەوە هەیە کە تێکڕا کاردەکەنە سەر گەشەی بەکتریا..

گرنگترین کاریگەرییەکانیش:

1-جۆری ئاو:

أ-ئاوی ژێر زەمین Ground water ئەم ئاوە بەهۆی پاڵاوتنی یەك لەدوای یەکییەوە لەلایەن چینەکانی زەوییەوە، ئاوێکی پاکەو بنەماکانی ژیانی بەکتریای تێدا کەمە هەربۆیە زۆر بەکەمی بەکتریا دەگاتە ئاوی ژێر زەمین.

ب-ئاوی رووبارەکان River water

ئاوی رووبارەکان بەهۆی جووڵەی بەردەوامییەوە، دەبێتە هۆی پاڵاوتنی خۆیی لە رێی چەوو لمی بنی

رووبارەکان ئەمەیش هۆکارێکە بۆ کەمکردنەوەی رێژەی بەکتریاکان لەو جۆرە ئاوانەدا.

ج-ئاوی دەریاچەکان Lakes water

دەریاچە بریتییە لەو چاڵەی کە ئاوی تێدا پەنگ دەخواتەوەو رێژەی خوێی تێدا بەرزەو هەندێك جار دەگاتە 28٪ ئەم رێژەیەیش پابەندە بەجۆری ئەو ئاوەی کە دەرژێتە ناو دەریاچەکەوە لەگەڵ رێژەی بەهەڵم بوون. هەربۆیە پیس بوون بەبەکتریا پەیوەندییەکی پێچەوانەی لەگەڵ رێژەی خوێی دەریاچەکاندا هەیە. هەروەها پەیوەندی بەجێگاو قووڵایی دەریاچەکانەوە هەیە.

د-ئاوی دەریاو زەریاکان Oceans Seas Water

دەریاو زەریاکان نزیکەی 70.8٪ی رووبەری گشتی گۆی زەمینیان داگیرکردووە. رێژەی خوێ تێیاندا بەرزە، هەربۆیە گەشەی بەکتریا تێیاندا لەسەر کۆمەڵێ فاکتەر بەندە وەك کاریگەری تیشکی خۆرو کردارەکانی مژین Absorption و نیشتنی ئەم جۆرە بەکتریایانە هەروەها هەبوونی مادەی ژاراوی و زیندەوەرە یەك خانەییەکانی وەکو ئەمیبا و بەکتریۆفیج- کەلەسەر بەکتریا دەژی، هۆکارانێکن بۆ رێگرتن لە گەشەی بەکتریا لەناو زەریاو دەریاکاندا.

2-کەش:

أ-باران بارین Rain and Falls

باران بۆ ئەو رووبارو رووبەرە ئاوییانەی کە پاکن بریتییە لە زۆرترین رێژەی بەکتریا بەڵام بۆ ئەو رووبارو رووبەرە ئاویان کەپیسن بریتییە لە پاککردنەوە چونکە دەبێتە هۆی روونکردنەوەو زیادکردنی رووبەری ئاوەکە، بێ

گومان زیاد بوونی ڕووبەری ئاویش، کەمبوونی ژمارەو ڕێژەی بەکتریاکانە..

ب- پلەی گەرما Temperature

پلەی گەرما ڕۆڵێکی گرنگ لە ژیانی بەکتریاکاندا دەبینێت، لەو ئاقارەیشەوە دەکرێن بەسێ بەشەوە:

یەکەم: بەکتریای پلەی گەرمای نزم psychrophiles حەز یان لە پلە گەرما نزمەکانە، هەندێکیان لە (7-) پلەی گەرمیدا دەژین، بەڵام بەگشتی لەنێوان پلەی (10) بۆ (20) پلەی سەدیدا گەشە دەکەن.

دووەم: بەکتریای پلەی گەرما ئاسایی Mesophiles

ئەم بەکتریایایە لە پلەی گەرمای نزیك لە پلەی گەرمای مرۆڤدا دەژین، لە نێوان 30° بۆ 40° سەدیدا دەژین.

سێیەم: بەکتریای پلەی گەرمای بەرز Thermophiles

ئەم جۆرانە حەز بە پلەی گەرمای بەرز دەکەن، لە نێوان پلەی 50 تاکو 60 ی سەدیدا دەژین.

ج-ڕێژەی خوێ Salinity percentage

کەمن ئەو بەکتریایانەی کە لەڕێژە بەرزەکانی خوێدا دەژین، زۆربەیان ناتوانن لە ڕێژەی (1٪) زیاتردا بژین، بەڵام کۆمەڵێك خۆگونجاندن لە بەکتریاکانی دەریاکاندا ڕوودەدات بۆ ئەوەی بتوانن ڕووبەڕووی ڕێژەی بەرزی خوێکان ببنەوە، ئەم خۆ گونجاندنەیش پابەندە بەهەبوونی خۆراکەوە، تاکو خواردن هەبێت توانای بەکتریا بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ خوێندکاراندا، زیاتر دەبێت.

د-ڕوناکی Light

ڕوناکی هۆکارێکە بۆ لەناوبردنی بەکتریا، تەنانەت هەندێك جار سپۆرەکانیش قەڵاچۆ دەکات، بەڵام کیشەکە لەوەدایە، ڕوناکی بۆ ناو قووڵاییەکانی دەریاو زەریاکان ڕۆناچێت، هەر بۆیە تەنها لەسێ مەتری ڕووی ئاوەکە بۆ ناوەوە، بەکتریاکان بەتیشکی خۆر لەناودەچن شایانی باسە تیشکی خۆر بەبڵاویی کاریگەرترە وەك بەکۆکراوەیی..

ه-لێڵی Turbidity

لێڵی بریتییە لەو مادە هەڵواسراوانەی لەناو ئاودان، بەکتریا دەپارێزن لە توندوتیژی تیشکی خۆر، بەڵام هەندێك لەو مادانە بۆ بەکتریا کوشندەن، هەربۆیە ڕوودەدات لەئاوێکی لێڵدا بەکتریایەکی زۆر هەبێت یاخود بەپێچەوانەوە بەکتریا نەبێت.

و. مادەی ئەندامی (ئۆرگانی) Organic matters

مادەی ئەندامی (ئۆرگانی) بەشێوەیەی تەواوە، یارمەتیدەرە بۆ گەشەی بەکتریا بەڵام هەندێك جار دەبێتە هۆی ڕاگرتنی گەشەی بەکتریا. بەگشتی بەکتریا لەسەر ئەو مادە ئۆرگانییانەی کە شیکردنەوەیان ئاسانە، دەژی، وەکو پرۆتینەکانو کاربۆهیدراتو ترشە ئەندامییەکان.

ڕێژەی ئەو مادانە لە دەریاداو زەریاکاندا 0.3-2 ملگم/لتر ئەمەیش کەمترین ڕێژەی پێویستە بۆ گەشەی بەکتریا، بەڵام لەناو ڕووبارو زۆنگاوە پیسەکاندا ئەو ڕێژەیە دەگاتە 100 ملگم/ لتر، ئەمەیش باشترین بارودۆخە بۆ گەشەی بەکتریاکان.

ی-ململانێی نێوان بەکتریاکان Challenging Micro organisms

بنەماکانی ژیان، کارێك دەکەن ململانێ لە نێوان بەکتریاکاندا دروست بێت بەتایبەتی لەو ئاوانەدا کە خۆراکی کەم تێدایە، لەو بارودۆخەدا خێراترین بەکتریا دەست بەسەر خۆراکەکەدا دەگرێتو لەڕێگای (Metabolism)ەوە هەندێك ماددەی دژ بە بەکتریاکانی دی دەردەکاتو دەبێتە هۆی لەناو بردنی هەندێکیان .. ئەو ماددە دەردراوانەیش زیاتر ترش یاخود تفت کە دەبنە هۆی گۆڕینی ڕێژەی ترشێن (PH)ی ئاوەکە، ئەمە بێجگە لەوەی هەندێك لەو بەکتریایانە دژە تەنەکان لە دژی بەکتریاکانی دی دەڕێژن.

هەروەها هەندێك لە زیندەوەرە تاك خانەییەکان Protozoa هەڵدەستن بەخواردنی بەکتریاکان. بۆ نمونە پرۆتزوایەکی قامچیدار دەست دەکات بەخواردنو قەڵاچۆکردنی بەکتریای تیفوئید (سامۆنیلا) Salmonella ئەمەیش کارێکی کردووە بەکتریای سەلمۆنێلا لە ئاوی پاکژدا

46 ڕۆژ بژی کەچی هەمان بەکتریا لە ئاوێکی پیس بوو بە پرۆتۆزاوی قامچیدار تەنها 13 ڕۆژ دەژی.

پاکردنەوەی ئاو: Water Purification

سەرەتا باشترین هۆکار بۆ پاکژکردنەوەی ئاو، قەلاچۆکردنی هۆکارەکانی پیس بوونێتی، بەو پێیەی پاراستن لە چارەسەرکردن، باشترە .. بەلام دوای ئەوەی کە پیس بوونەکە ڕوویدا، ئەوسا ناچارین بەدوای چارەسەریدا بگەڕێین.

1- پاککردنەوەی خۆیی
Self Purification

دوای تێپەڕبوونی چەند کیلۆمەترێك، بەهۆی هەندێك کارلێکی فیزیاوی و کیمیاوی بەشێکی زۆری ڕووبارەکان پاك پاك دەبنەوە، ئەم پاك بوونەوەیە لە هاویندا زیاترە وەك لە زستان.

2- پاککردنەوەی دەستکرد Artificial purification

بریتییە لەتۆرێکی تەواو بۆ پاککردنەوەی ئاو، بەسێ قۆناغ: نیشتن و پالاوتن و تەعقیم کردن پاشان دابەشکردنی لەڕێی بۆرییەوە بەسەر هاولاتیاندا. بۆ تەعقیم کردنەوەکەی ماددەی کلۆر بەکار دەهێنرێت ئەم کردارەیش پێی دەوترێت کلۆرکردن Chlorination.

کوشتنی بەکتریا لە ڕێگای کلۆرەوە بەدوو قۆناغ دەبێت:

یەکەم: چوونە ژوورەوەی ئەو مادایە بۆ ناو خانەی بەکتریاکان.

دووەم: کارلێکی کیمیاوی لە نێوان کلۆرو بڕۆتۆپلازمی بەکتریاکەدا بۆ دروستکردنی ماددەیەکی ئالۆز کە بریتییە لە (N-Chloro compound) ئەمەیش دەبێتە هۆی لەناوبردنی بەکتریاکە.

بێجگە لە کلۆر، کۆمەڵێك ماددەی تر بۆ تەعقیم کردنی ئاو بەکار دێن، کە کلۆر دەچێتە پێکهاتەی زۆربەیانەوە، لەوانە:

1-هاراوە پاکژکەرەوەکان:

ئەم هاراوایەکی 15-75٪ بریتییە لە کلۆر، بەکارهێنانیان بەسوودە بەهۆی کوشتنی بەرفراوانی بەکتریاو ژەهراوی نەکردنی مرۆڤ و نەنیشتن و هەرزانییان لە ڕووی ئابوورییەوە.

2-هالوزون: ماددەیە کەبۆ تەعقیمی خێرا بەکاردێت و لە یەکگرتنی کلۆرو P- Slfonamide Benzoic Acid پێك دێت. ئەمەیش لەناوەندێکی تفتدا ڕوودەدات. پاشان بەهۆی کلۆریدی سۆدیۆم یان کاربۆناتی سۆدیۆمەوە ڕادەی توانەوەی لەناو ئاودا زیاد دەکات.

Chlorine Dioxide-3

Decarbohydrate: زۆر بە کەمی لە تەعقیمکردنی ئاودا بەکاردێت.

4-ئۆزۆن Ozone: هەروەها ئۆزۆنیش زۆر بەکەمیی لە بواری تەعقیم کردنی ئاودا بەکاردەهێنرێت.

هێندە ماوە بڵێین پاراستن و پاك ڕاگرتن و چاودێری ئاو، پاراستن و پاك ڕاگرتن و چاودێری ژیانە.

سەرچاوەکان:

1-Clinical Microbiology - Hugh L - Moffet
(J.B. Lippincott comp ./ philadelphia)

2-الاحياء المجهرية الطبية / الدكتور محوى السماك B.M. وB.C.H

3-التلوث الجرثومي للمياة/ البكتريولوجي الاختصاصي / عبدالرضا كاضم عبدالرضا.

یابان لە پێشەوەیە ..

"زیادبوونی لە (72٪)ی ژمارەی بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت لە دەوڵەتەکانی باسفیکی"

پەرچڤەی
شۆڕش محمد حسێن

لێکۆڵینەوەیەکی تازە کە کۆمەڵەی (جارتنر) ئامادەی کرد بوو پێشبینی ئەوە دەکات کە ژمارەی بەکارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێت لەناوچەکانی ئاسیادا بەرز بۆتەوە، ئەو ناوچانەش (یابان) لەخۆدەگرێت کە بەگەورەترین دەوڵەتی ئەوناوچەیە دادەنرێت کە پابەندە بەتۆڕی ئینتەرنێتەوەو ئەوشتەی کە بۆتە بەربەست لەبڵاوبونەوەی ئەو خزمەتانەش زمانی ئینگلیزیی‌یە بەڵام ئێستاکە هەواڵەکان لەسەرئەوە چڕ بۆتەوە کە پێگەیەك بەزمانی ئەوناوچانە لەناو تۆڕی ئینتەرنێت دا دابنرێت تاوەکو بەکارهێنەران تیایدا سود لە خزمەتو زانیاری‌یەکانی ئینتەرنێت بەزمانی دایك وەربگرن بەبێ ئەوەی پێویستیان بەفێربوونی زمانی ئینگلیزی ببێت کە بەزمانێکی سەرەکی ئینتەرنێت دادەنرێت.

ئەو لێکۆڵینەوەیەش ئاماژەی بەوەدا کە لە دەوروبەری ساڵی (2004)دا ژمارەی بەشدار بووان لە خزمەتەکانی ئینتەرنێت بەتەنها لەیابان دەگاتە زیاتر لە (64) ملیۆن بەکارهێنەر، ئەمەش بەهۆی کەمکردنەوەی نرخی خزمەتەکانی ئینتەرنێت دەبێت لەگەڵ ئەوەی کە هێشتا نەگەیشتۆتە ئەوەی کە بێ بەرامبەربێت هەروەك لە تۆڕەکانی ئینتەرنێتی ئەمەریکیدا هەیە.

هەروەها لێکۆڵینەوەکەش ئاماژەی بەوەدا کە ڕێژەیەکی زۆر گەورەی داواکردنی زانیاری لە وڵاتەکانی دیکەدا هەیە چین‌و هندو کۆریای باشور کە هاوکاتە لەگەڵ گرنگیدانی حکومەت بەو خزمەتانە لەو وڵاتانەداو ئاماژەشی بەوەدەدا کە ژمارەی گشتی بەکارهێنەران وەك پێشبینی دەکرێت لە ساڵی (2004) دا بگاتە نزیکەی (188) ملیۆن بەکارهێنەر، کەتیایدا چین (51) ملیۆن بەکارهێنەر لەو ژمارەیە بۆخۆی قۆرخ دەکات لەکاتێکدا ژمارەی بەکارهێنەرانی لە هیندا دەگاتە زیاتر لە (10) ملیۆن بەکارهێنەرو بەمەش ڕێژەی بەکارهێنان لەم دوو دەوڵەتەدا لە (36٪)ی ئێستای دەبێتە لە (46٪).

جگە لەمانەش لێکۆڵینەوەکە ئاماژەی بەوەشدا کە ژمارەی بەکارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێت لەماوەی ئێستای سەنگافوردا دەگاتە زیاتر لە ملیۆنێك بەکارهێنەر و لەوماوەی کە لەسەرەوە ئاماژەی پێدرا پێ دەچێت بگاتە کەمتر لەدووملیۆن بەکارهێنەر.

سەرەڕای ئەمانەش لێکۆڵینەوەکە ئاماژەی بەوەدا کە بازاڕەکانی دیکەی ئەو ناوچانە وەك (فلیبین‌و تایلاندو ئەندەنوسیا) دەگاتە ڕێژەیەکی بەرز بەلام لەهەریەکێك لەحاڵەتەکان دا ناگەنە ئەو ڕێژە گەورانەی کە لە ناوچەکانی یابان‌و چین‌و کۆریای باشورو تەنانەت هندیشدا هەیە.

سەرچاوە:

- الاتحاد-ئیماراتی .2001

کەسایەتی و دڵەڕاوکێ

Peronality & Anexiety

نەوزاد ئەحمەد حسێن
بایۆلۆجی / نەخۆشخانەی منداڵبوون

گەڕان بەدوای پێناسەیەکی گونجاو بۆ کەسایەتی Personality، ئەنجامێکی تەواوەتی بەدەستەوە نادات، چونکە بەشێکی زۆر لە سیفەتەکانی هەر کەسایەتییەك لەناخی مرۆڤدا دەمێنێتەوەو ناتوانین پەی پێ ببەین، ئەمەیش کارێك دەکات نەتوانین سەر تاپای تابلۆی کەسایەتییەك ببینین، بێجگە لە نەخۆشییە دەروونییەکان کە دەبنە هۆی ئاڵۆزترکردنی پێناسەو بەدواداچوونی بابەتی کەسایەتی، دەروونی لە دۆخە ناهەموارەکانی دەروونـدا، کەسایەتی ناوازەو تێکەڵاوبوونی چەند کەسایەتییەك لە کەسێکدا دێتە گۆڕێ..

دەروونزانەکان کۆمەڵێك پێناسەیان بۆ گوزارشت لە کەسایەتی داڕشتووە، لەوانە:

1-بریتییە لەو کاریگەرییەی تاك لەسەر کۆمەڵ بەجێی دەهێڵێت.

2-بریتییە لە کۆمەڵێك خوو ڕەوشت و بیرکردنەوەو هەستکردن و کارکردن ئەمەیش تێکەڵێکە لە ئاراستەی ئەقڵی و ئارەزوو و خۆشوویستن و ڕق لێ بوونەوەو تواناو بەهرەکان.

3-بریتییە لە کاردانەوەی ناخی مرۆڤ لەبەرامبەر دەورووبەرو بارکەوتە مرۆڤایەتی و شوێنەوارییەکاندا.

4-بریتییە لە کەڵەکەی تاقیکردنەوەو ئەزموونەکانی مرۆڤ لە شێوەی پەیڕەوییەکی ناوخۆی هەرکەسێکدا کە بەئاسانی بڵاوی ناکاتەوە.

5-بریتییە لە هۆکارێك بۆ دۆزینەوەی خود، بۆ بەرز ڕاگرتنی ئەو خودە لەناو ئاپۆڕەی کۆمەڵدا.

6-بریتییە لە ڕێگای چارەی پێکەوە ژیانی منی کۆمەڵایەتی و تۆی کۆمەڵایەتی، تاکو بەهۆیەوە بتوانین مامەڵە لەگەڵ دوو خودی جیاوازدا بهێنینە بوون.

7-بریتییە لە هۆکارێك بۆ داکۆکیکردن لە خودو بۆ پێناسەکردنی تاکی کۆمەڵایەتی. هەموو ئەو پێناسانەو پێناسەی دیش، وامان لێ دەکەن بڵێین هێندەی ژمارەی کەسەکان، ژمارەی کەسایەتی هەیە چونکە لە بنەڕەتدا هەر کەسێك بۆ خۆی تایبەتمەندی و کاروکاردانەوەی دەروونی هەیەو لەگەڵ کەسێکی دیکەدا هاوتاو هاویەك نییە. بەڵام زانایانی دەروونزانی Psychologists کۆمەڵێك جۆری کەسایەتییان دیاری کردووەو لە ژێر هەر جۆرێکدا ژمارەیەك کەسیان پۆلێن کردووە، لەم دۆخەدا هێڵچە تۆخەکانی کەسایەتی لەبەرچاو گیراون، وەکو کەسایەتی خەمۆکی Depressive، کەسایەتی مولتەزیم Obsessive، کەسایەتی شیزیی Schizoid کەسایەتی گۆشەگیر Introvert کەسایەتی

دوو دڵ Anxious، کەسایەتی سایکۆپاتی Psychopathic، کەسایەتی ناجێگیرCycloid، کەسایەتی هیستری Hysterical، کەسایەتی سارد Phlegmalic، کەسایەتی لاسەنگ Unstable، کەسایەتی لاواز، Indeguate کەسایەتی هەڵوو Irritable، کەسایەتی سۆزدار Emotional، کەسایەتی سلبی Passive پۆلێن کردنی کەسایەتی یەکانیش بەمەبەستی دەست نیشانکردنی گرێ دەروونی یەکان و دۆزینەوەی چارەسەری کیمیاوی و کۆمەڵایەتی بووە، چونکە هەر جۆرە کەسایەتی یەك لەژێر کۆمەڵێك فشاردا خولقاوە، هەربۆیە پۆلێن کردنی پێش هەموو شتێك دیاری کرنی فشارەکانەو گەڕانە بەدوای چارەسەریدا..

دەتوانین بڵێین کەسایەتی لەژێر کاریگەری بۆماوەدا Heridityدا نی یە بەڵکو بەرێژەیەکی زۆرکەم، سیفەتە بۆماوەیی یەکان دەچنە ناو بینای کەسایەتی یەوە چونکە هیچ کەسایەتی یەك بوونێکی جێگیرو هەمیشەیی نی یە بەڵکو بەپێی کارو هەڵس و کەوتی رۆژانە، ئەویش لەپێش کەوتن و گۆڕاندایە، هەروەها ئەو شوێنەوارو کۆمەڵگایەی تاکی تێدا دەژی و هەموو ئەو هەل و مەرجانەی خوێندن و رۆشنبیری، دیسان دەچنە ناو پێکهاتەی کەسایەتی یەوەو بەرپرسیارن لەگۆڕان و بەرەو پێشەوە چووونیدا.

دەتوانین چوار هۆکاری سەرەکی لەسەر کەسایەتی لەکاتی گەشەکردنیدا، دیاری بکەین:

1- پێکهاتەی لەش Body comound

هەرچەندە پەیوەندی یەکی راستەوخۆ لە نێوان پێکهاتەی لەش و کەسایەتی دا نی یە بەڵام روخسارو هێزو تەندروستی و قەبارەی تێکرا بەناڕاستەوخۆ کار لە بینای کەسایەتی دەکەن بۆ نمونە کەسێك روخسارێکی ناشیرینی هەبێت، هەست بەجۆرێك لە خۆ بەکەم زانین و گۆشەگیریی دەکات و ئەو هەستە تێکەڵاوی هەموو هەڵس و کەوتەکانی دەبێت.. یاخود کەسێکی نەخۆش، کورتە بالاً، لاواز، ئەمانە تێکڕا کار لەئاراستەی سروشتی گەشەی کەسایەتی دەکەن و کارێك و ناهەموار لە کۆمەڵەکانی ئەو کەسایەتی دا بەجێ دەهێڵن.

2- فاکتەری کیمیایی Chemical Factor

مەبەستمان لەکاری کوێرە رژێنەکان Endocrine glands ئەگەر ئەو کوێرە رژێنانە بەشێوەیەکی سروشتی کاری خۆیان بکەن، ئەوا کەسایەتی یەکی تەندروست لەرووی کیمیاوی یەوە بنیات دەنرێت، بەڵام ئەگەر رژێنێکی وەکو رژێنی دەرەقی Thyroid gland زیاد لە پێویست هەردوو هۆرمۆنی T4-T3 دەربدات ئەوا کەسێتی دوو دڵ و ناجێگیرو دڵتاسك دێتە دی، کە بەکەسێتی ناسروشتی و نائاسایی دەژمێردرێت. خۆ ئەگەر رژێنی ڤایرۆید کەمتر لە پێویست کاربکات، ئەوا کەسێکی خاوو تەمەڵ و لەش قورس دەدات بەدەستەوە کە دیسان بەکەسێکی نەخۆش دادەنرێت. هەروەها ژێر مێشکە رژێن Pituitary gland رۆڵی گرنگی لە گەشەی لەشی مرۆڤدا هەیەو هەر کەمتەرخەمی یەك لەکارەکانیدا، کاردانەوەی نائاسایی بۆ سەر بینیاتنانی لەش هەیە. هەرچی رژێنی ئەدرینالی یە Adrinal gland بەرپرسیارە لە نائارامی و توندوتیژی مرۆڤ. هەروەها رژێنە سێکسی یەکان Sexual glands بەرپرسیارن لە دەرخستنی سیفەتە سێکسی یەکانی نێرو مێ.

هەموو ئەو رژێنانە لەکاتی ئاساییدا، شوێن پەنجەیەکی دیاریان بەسەر کەسایەتی یەوە نی یە، بەڵام ئەگەر کەم و زیاد بکەن، ئەوا کاردانەوەی دیارو ئاشکرا. لەسەر کەسایەتی بەجێ دەهێڵن.

3- فاکتەرە کۆمەڵایەتی یەکانی Social Factors

هۆکارە کۆمەڵایەتی یەکانی رۆڵێکی گەلێك گەورەیان لەسەر کەسایەتی و چۆنێتی کەسایەیدا هەیە.. جۆری کۆمەڵ و جۆری خێزان و مامۆستاکان و هاورێکان و سەرجەم ئەو کەسانەی کە مامەڵەیان لەتەکدا دەکرێت، دەچنە ناو ئەلفبای کەسایەتی یەوە. بەوپێیەی مرۆڤ گیانداریکی کۆمەڵایەتی یە، حەزو رق و ئارەزوو وهەوڵ و خەبات و خەونەکانی لەکەسانی چوار دەوری خۆیەوە وەردەگرێت، بۆیە هەر میللەتێك بەشێوەیەکی گشتی کۆمەڵێك خوو رەوشتی لە میللەتەکانی دی جیا دەکاتەوە، بەو شێوەیە تاکەکانی هەر کۆمەڵێك ئەو خوورەوشتانە لەیەکتری وەردەگرن و لەکەسایەتی زۆر بەچونێتی مامەڵە کۆمەڵایەتی یەکانی منداڵ دەدەن بەجۆرێك رۆڵی خێزان لەسەر منداڵ بۆ رۆڵی دەوڵەت لەسەر منداڵ دەگۆرێت بەو هیوایەی دەوڵەت کەسایەتی یەکی توندو تۆڵ و .. دوور لە سۆزە لاوازی بۆ مناڵەکان بنیات بنێت.

4-خوێندن و زانیاری Study & Knowledge

خوێندن و زانیاری و شارەزایی لەهەر بوارێك لە بوارەکانی مرۆڤایەتی و زانستی یەکاندا، کار لە ئاراستەو پێش کەوتنی کەسایەتی دەکەن.. گەلێك جار فیلمێکی سینەما کەسایەتی شۆڕشگێڕ بەبەری مرۆڤەکاندا دادەبڕێت.. فیلمی -حەمەدۆك- لە تورکیا بووە هۆی خۆپیشاندانێکی جەماوەری بەربلاو.. فیلمی کارتۆنی -بۆکیمۆن- لەگەڵ وڵاتانی جیهاندا بووەتە هۆی دروستکردنی توندوتیژی لەنێوان منالاندا تەنانەت لە ئێران چەند منداڵێك بوونەتە قوربانی ئەو توندوتیژی یە.. هەر بۆیە وڵاتان گرنگی یەکی زۆر دەدەنە ڕاگەیاندن و ڕۆشنبیری و ئاراستەی فیکری یەکان چونکە کارێکی ڕاستەوخۆیان بۆ سەر بینای کەسایەتی تاکەکانی کۆمەڵ هەیە.. پاشان زۆر بەئاسانی دەتوانین کەسایەتی هەڵگری بڕوانامەیەك لەگەڵ نەخوێندەوارێکدا جیا بکەینەوە، لەبەرئەوەی خوێندن کۆمەڵێك سیفەتی تایبەتی بەو کەسانەی کە سەرقاڵی ئەون، دەبەخشێت.. هەرچەندە لە ڕووی گرێ دەروونی یەکانەوە، کۆمەڵگایەکی خوێندەوار گرێی دەروونی یان زۆرترە لە کۆمەڵگایەکی سادەو ڕەشۆکی، چونکە پرسیارە فەلسەفی یە قووڵەکان لە کۆمەڵگا باڵاکانداو زیاتر دەبێتە هۆی دڵتوندی تاکەکانی و.. دواجار بۆ مۆدێرنێتەو پۆست مۆدێرنێتە گەڵێ گرفت و بۆشایی دەروونی لەنێوان ڕۆشنبیراندا دروست کردووە.

تێگەیشتن و زانین و ئاگاداری کەسایەتی، خواستێکی گەورەی مرۆڤایەتی بووەو. هەموو کەسێك حەزدەکات بزانێت ئاخۆ بەختەوەرە یان بەدبەخت.. خەڵك خۆشی دەوێت یاخود جێگای ڕق و کینەی خەڵکی یە.. ئایا کەسایەتی یەکە سەرکەوتووی هەیە یان نا.. گەلێك پرسیاری دی کەتێکڕا لەتێ نەگەیشتنی مرۆڤ لەخۆی و لەکەسایەتی خۆی هەڵقوڵاوە، هەربۆیە دەسق خوێندنەوەو جادووو زانستی بورجەکان و گەڵێ شتی دی. هاتنە ئاراوەو هەزاران ملیۆن دیناریان بۆ خۆیان کۆکردەوە تەنها لەبەرئەوەی مرۆڤ هەست بە نامۆبوونێك لەگەڵ خۆیدا دەکات و پێویستی بە کەسانێکە بەخۆیی بناسێنێت لەو ئاقارەوە فەیلەسوفێکی وەکو ئەلیکسیس کاریل لەپەڕاوی ((مرۆڤ.. ئەو نەناسراوە))دا پێمان دەڵێت:

"مرۆڤ لە زانستی ئەنپرۆپۆلۆجیدا، زۆر نەزانەو لە هەرشتێك زیاتر لەخۆی و لەخواستەکانی خۆی بێ ئاگایە، هەر بۆیە لەناو تەکنۆلۆژیایەکی پێشکەوتوودا مرۆڤێکی بەدبەخت، دڵەڕاوکێ هاوڕێیەتی..))

دڵەڕاوکێ، ئەو هەڵدێرە سەختەیە کە ڕەوڕەوەی کەسایەتی ڕادەگرێت و لە هەندێك بارودۆخیشدا دەبێتە هۆی تێکشاندنی کەسایەتی و سەرهەڵدانی جۆرێك لە تراژیدیای بە کۆمەڵ..

ڕوودەدات لە ژیانی هەموو کەسێکدا چەندین جار بەدۆخی دڵەڕاوکێدا ڕۆیشتن، ڕوودەدات، بۆ نمونە لە کاتی تاقیکردنەوەدا، لەکاتی خێزان دروستکردندا، لەکاتی پێش برکێدا، لەکاتی چاوەڕوانیدا، مرۆڤ دووچاری جۆرێك لە نائارامی و ناجێگیریی دەبێت و.. بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆیش بۆ باری فیسیۆلۆژی لەشی دەگوێزێتەوە، دەبینین خوێندکارێك کە بەرەو هۆڵی تاقیکردنەوە دەڕوات، حەز لە هیچ جۆرە خواردنێك ناکات و هەناسەی سوار دەبێت و پێ دەچێت دووچاری سك چوونی فەسلەجیش ببێت، هەموو ئەو نیشانانە، کاردانەوەی دڵە ڕاوکێن کە دەستی بەسەر کۆئەندامی ناوەندی دەماردا گرتووە جۆرێك یان زیاتر لە پەشێوی لە تەمەنی مرۆڤەکەدا دروست کردووە.. بەڵام ئەو جۆرە دڵەڕاوکێیەی کە هۆیەکەی شیاو لەپشتی یەوە وەستاوە،س بە دڵەڕاوکێیەکی ئاسایی دادەنرێت و.. ڕەنگە بیشڵێین ئەو کەسەی لە بارودۆخی ناسکاد تووشی دڵەڕاوکێ نەبێت، کەسایەتییەکی چالاك و بەهێز نی یە..

بەڵام کێشەکە لەوەدا بەبێ هیچ هۆیەکی بەرنامەو هێڵە گشتی یە کۆمەڵایەتی یەکانی مرۆڤ.. لەم حاڵەتەدا زانایان دەستەوسان ڕادەوەستن و نازانن پاساوێك بۆ ئەو هەڵدێرە

مرۆڤایەتی‌یە ترسناکە بهێننەوە کە دەبێتە هۆی خۆکوشتنی هەزاران کەس، لە ئەورووپایەکی پێشکەوتوودا کە بە ڕووکەش چارەی بۆ سەرجەم کێشە هەنوویەکەیی‌یەکانی دۆزیوەتەوە کەچی لەناوەخندا دڵەڕاوکێ ژەنگی بەدڵ و دەروونەکان هەڵهێناوە..

ڤیۆدۆ دەستۆیڤسکی دەڵێت: ((ڕەنگە ئەو دڵتوندیەی هەستی پێ دەکەین، هۆیەکەی خوار دانانی پەڕاوێك لە کتێبخانەکەتدا..))

ئەم پێناسەیەی دەستۆیڤسکی بۆ دڵەڕاوکێ، ئەوەمان بۆ دەردەخات کە هۆکارێکی زۆر گەورە لەپشت دڵە ڕاوکێ‌وە نی‌یە، بەڵام ووردبوونەوەو قووڵ بوونەوە لە دەوروبەر زامنی دروست بوونی ئەو دڵتوندی‌یەیە، هەربۆیە دڵەڕاوکێ زیاتر لە توخمی مێدا بەربڵاوە بەو پێیەی مێ تاکێکی ووردبینەو بەناخی دیاردەکانی شۆڕ دەبێتەوەو زیاتر لە ئەگەرێك بۆ شیکردنەوەی دۆخێك دادەنێت..

هەر بۆیە نەخۆشخانەکان زیاتر ژنان ڕووی تێ دەکەن‌و لەدوای کۆمەڵێك پشکی تاقیگەو سۆنەرو تیشك، هیچ جۆرە نەخۆشی‌یەکی لاشەیی‌یان تێدا نادۆزرێتەوە بەڵام ئەوان دڵنیاین لەوەی کە نەخۆشن‌و.. هەتا ڕادەی مردن، ئازاریان هەیە..

ئەو پزیشکانەی کە بەرپەرچی ئەو جۆرە نەخۆشخانە دەدەنەوە، کارێکی ڕاست ناکەن، چونکە دڵەڕاوکێ نەخۆشی‌یەکی ترسناکەو لەنەخۆشی‌یە لاشەیەکان پتر ئازارو ناهەمواری لە تەنی مرۆڤدا بڵاو دەکەنەوە، هەربۆیە ئەو جۆرە نەخۆشانە پێویستی‌یان بەچاودێری تایبەتی و چارەسەری درێژخایەن هەیە..

دەگەڕێینەوەو دەپرسین: ئایا هۆکاری دروستبوونی دڵەراوکێ چی‌یە؟

سەرەتا دڵەڕاوکێ بریتی‌یە لە هەستکردن بەبێ ئومێدی‌و لە دەستدانی ئاسایش.. کەواتە بێ ئومێدی‌و نائارامی، دوو هۆکاری بنەڕەتین بۆ سەرهەڵدانی‌دیاردەی دڵەڕاوکێ.. کاتێك مرۆڤ لە ڕۆتینێکی ڕۆژانەی سواودا، هەست بەبێ ئومێدی دەکات ئیتر بەرە-بەرە بوغزاندنی ئەو واقیعەو نامۆ بوون‌و.. پاشان دڵەڕاوکێ لەناخیدا سەرهەڵدەدات، چونکە مرۆڤ هەرگیز لەخاڵێکدا ڕاناوەستێت، بەڵکو پێویستی بەپێشکەوتنە ئەگینا دوا دەکەوێت..

پێویستی بەهێز بوونە ئەگینا لاوازدەبێت‌و هەرەس دێنێت.. ڕۆتین بریتی‌یە لە ڕاوەستانی مرۆڤ لەناو خولگەیەکی سواودا.. ئەوەتا ئنتۆنی رابینز لەپەڕاوی (هێزێکی بێ سنور) Unlimited Power دەڵێت ((مومکین نی‌یە چالاکی‌یەکانی مرۆڤ ڕابوەستێت، بۆ پێشەوە دەڕوات‌و پڕۆژەکانی گەشە دەکەن یاخود بەرەو دواوە پاشەکشە دەکات‌و پڕۆژەکانی دەپوکێنەوە..)).

دیاردەی کۆچی بەکۆمەڵ‌و ووڵات چۆڵکردن بەشێکە لە سیناریۆی دڵەڕاوکێ‌ی کۆمەڵایەتی.. دیاردەی هەڵوەشانەوەی خێزان.. تاوان.. نەمانی بەزەیی.. نەخوێندنەوەی یەکتری.. جەنگ.. تێکڕا کۆمەڵێك ئەنجامی دیاردەی دڵەڕاوکێن کە سەرجەم مرۆڤایەتی بەدرێژایی مێژووی تاریکی خۆی بەدەستیانەوە ناڵاندوویەتی‌و.. دەناڵێنێت.. کەواتە سەرهەڵدانی دڵەڕاوکێ پەیوەندی‌یەکی ڕاستەوخۆی بەلایەنی ڕامیاری‌و ئابووری‌و کۆمەڵایەتی کۆمەڵەوە هەیەو.. مرۆڤەکانپێویستیان بە ئاسایش‌و نان‌و ئارامی‌یە، بۆ ئەوەی لەناو خۆیاندا نەبنە پۆلیس‌و.ز داروبەردی چواردەوریان لێ نەبێتە چەتەو شەولەبان..

ئەم حاڵەتە پێش هەموو شتێك پێویستی بە لەخۆتێگەیشتن هەیە، ئەمەیش لە ڕێگای پەروەردەی دەروونی‌یەوە کە لە ڕاستیدا پێویستە وەکو وانەیەك لە سەرجەم قۆناغەکانی خوێندندا بخوێنرێت.. لەلایەکی دیش پێویستمان بە ئاسایشی نەتەوەیی هەیە کە ئەمەیان کاری حکومەتەکانە.. هەرچەندە توێژی ڕۆشنبیر لە کۆمەڵدا ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە دۆزینەوەی ڕێگاچارەی بەشێکی زۆر لەو دڵەڕاوکێ‌یەی کە تاکەکانی کۆمەڵی گرتۆتەوە.. بۆ نموونە زاناکان لە هەوڵی بەردەوامدان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی‌یە ترسناکەکانی وەکو ئەیدز شێرپەنجەکان، کە لە ڕاستیدا ئەو جۆرە نەخۆشی‌یانە، ڕەگێکی قووڵی دڵەڕاوکێ‌یان لەناخی مرۆڤەکاندا چاندووە.. بەردەوامی زانایان‌و هاوئاهەنگی ڕژێمە دەسەڵاتدارەکان، جۆرێك لە ئاسایش بۆ ناخی گەلانی تووش بوو بەو نەخۆشی‌یەیانە دەگەڕێنێتەوە..

لە کۆتاییدا دەڵێین گەڕان بەدوای نەمریدا.. گەڕان بەدوای پاش مەرگدا.. مەرگ. پیربوون.. ئەمانە کۆمەڵێك هۆکاری دیکەن بۆ دروست بوونی دڵەڕاوکێ، چونکە مرۆڤیش ئەفسانەی گلگامێش‌و تاکو سبەینێیش بەدوای سەوزەی نەمریدا دەگەڕێت، ئیدی دەیدۆزێتەوە یان نا ..؟!

سەرچاوەکان:

1-النفس- تأليف د. علي كمال.

2-علم النفس في حياتنا العلمية- تأليف برنهارت ترجمة /الدكتور ابراهيم عبدالله محي.

3-الانسان ذلك المجهول- تأليف الكسيس كاريل.

4-Unlimited power – Antony Rabenz

برنجی رەنگ ئاڵتونی

پەرچڤەی لە هۆڵەندیەوە:
شارا مەحمەد سەید قادر
هۆڵەندە

زانا ئەڵمانیو سویسریەکان لە هەوالی گۆرینی جۆری برنجدان، ئەویش بە زیادکردنی ڤیتامین (A)ی تێیدا. سەرەتای ئەم هەوڵدانەش لە کارگەی رووەکی بەریتانیدا کاری تێدا دەکرێت (Plantenbiotech-bedrijf) .

رێکەوتی رۆژی 16ی مای 2000بەهۆی ئەو هاوکاریو کارکردنەی نێوان هەردوو دروستکەری پرۆژەی (ئەوە گۆرین لە رێگەی زیادکردنی ڤیتامین(A) یەوە) بەکارکردن لەگەڵ کارگەی ناوبراوی بەریتانیدا. هەردوو گروپەکە بانگەشەی ئەوەیان کرد کە (برنجی رەنگ ئاڵتوونی) خێراتر ئامادە بکەن بۆ ئەوەی بگات بەدەستی کرێکاری کێڵگەی وڵاتە دەوڵەمەندەکان.

ئەم گۆرانەی کە لە برنج دا روودەدات، جۆرێک یارمەتی لە بەرزکردنەوەی رێژەی ڤیتامین (A) پێشکەش بە وولاتانی جیهانی سێ دەکات، چونکە لە هەموو جیهاندا ساڵانە زیاتر لە 800 ملیۆن کەس بێ خۆراکن. کەئەوەش نزیکەی لە 15٪ی دانیشتوانی سەر زەمین دەکات، کە بە بەردەوامی کێشەی کەمخۆراکیان هەیە. ئەم جۆرە کێشانەش بۆ کەمی (پرۆتینو ڤیتامینو کانزاکان – Micronuteriete) دەگەرێتەوە.

ساڵانە نزیکەی (100) ملیۆن منداڵ کێشەی لەگەڵ نەبوونیو کەمی ڤیتامین (A)ی لە خۆراکدا هەیە. لەبەر ئەو هۆیەشە ساڵانە نیو ملیۆن منداڵ تووشی کوێری دەبنو دوو ملیۆن منداڵیش دەمرن. نەبوونی ئاسنیش لە خۆراکدا گیروگرفتێکی گەورەی دروست کردووە، بۆیە ساڵانە نزیکەی 400 ملیۆن ژن لە دنیادا لە نێوان تەمەنی (15–49) ساڵیدا تووشی کەم خوێنی دەبن. یان ئەو ژنانە منداڵی لاوازو بێ هێزیان دەبێتو زۆر جار مەترسی ئەوەیان لێ دەکرێت لە کاتی منداڵ بووندا بەسەر منداڵەکەیانەوە بمرن.

ئەم برنجەی کە بەرهەم هێنانی لە

ئارادایە، پێك هاتووە لە (Provitaminna A)، کە لەکاتێکدا لە برنجە کۆنەکەدا، ئەم جۆرە ڤیتامینەی تێدا نی یە. ئەم پرۆڤیتامینەش، لە لەشی مرۆڤدا گۆڕانی بەسەردا دێت و دەبێت بە ڤیتامین(A) و ڕێژەی بوونی تێکەڵەی ئاسنیش سێ ئەوەندەی برنجەکەی دیکەیە. بەڵام پێش هاتنی ئەم جۆرە برنجە نوێیە بۆ ناو بازاڕ چەند جۆرە پرسیارێکی جیاوازمان بۆ دێتە پێش و وەڵام دانەوەیان پێویستە بۆ نموونە:

1–بە ڕێژەی چەند منداڵ، پێویستە ڕۆژانە برنج بخوات بۆ ئەوەی لەشی ڤیتامین (A) بە تەواوەتی وەر بگرێت.؟

2–ئایا هیچ جۆرە مەترسەیەك نی یە لەسەر تەندروستی مرۆڤ لەکاتی زیادە خۆریدا..؟

3–ئەم جۆرە برنجە چ جۆرە کاریگەرییەکی لەسەر ژینگە هەیە؟

4–ئایا باشتر نی یە ڤیتامین (A) بە حەب بدرێت بە منداڵ..؟

(Judith van veen) کە لێپرسراوی بانگەوازی (Zenca mogen)ە و کچی (Zenca)یەو دانیشتووی شاری لەیدنی (Leiden) هۆڵەندەیە، دووپاتی کردەوە، ئەم برنجە نوێیە سێ‌ساڵی دی دەوێت تاکو دەکەوێتە بازاڕەوە.

(Zenca) خۆی خاوەنی ئەم برنجە نوێیەیە بڕێکی باشیشی پێشەکی لە جیهاندا فرۆشتووەو خوازیارە کاوە تەکنیکی یەکانی بۆ ئاسان بکرێت بۆ گۆڕینی شێوەی نوێ بە هۆی جۆری برنجی‌ی نوێوە کە پێکهاتەی ڤیتامین (A) تێدایە تا بە خۆرایی پێشکەشی جوتیارانی وولاتی جیهانی پاشکەوتەی بکات. بەڵام ئایا جوتیارانی ئەو وولاتانە توانای ئەوەیان دەبێت خۆیان ئەم جۆرە برنجە بەرهەم بهێنن...؟

زیاتر وا چاوەڕوان دەکرێت، برنجەکە بە ئامادەکراوی پێشکەش بە جوتیارانی ئەو وولاتانە بکرێت و بخرێتە بازاڕەکانیانەوە، هەر واش چاوەڕوان دەکرێت پارەیەکی زیاتر تەرخان بکرێت بۆ چاککردنی کێڵگەکان، بەڵام بە ڕێژەی چەندو چۆن بەهیچ جۆرێك تا ئێستا ئەم لایەنەدیاری نەکراوە.

جوتیارەکان لە دەستکەوتنی ئەم جۆرە برنجەدا چەند مافێکیان پێدراوە بۆ نموونە دەتوانن تۆوی برنجە نوێیەکە زیاد بکەن، ئەویش بە ڕێگەی چاندنەوەی‌تۆوەکە جارێکی دی لە کێڵگەکانی خۆیاندا. لەهەمان کاتیشدا دەتوانن ڕێژەیەکی باشیشی لێ بفرۆشن، بەمەرجێك کە دەستکەوتەکەی لە 10.000 دۆلار زیاتر نەبێت، ئەویش بە گوێرەی کێڵگەی جوتیارەکە خۆی.

(Zenca) وا چاوەڕوان دەکات، لە وولاتە پێشکەوتووەکاندا کەڵك لە تەکنیکی فرۆشراوەکان وەربگرێت. کارگەکەی لە هەوڵی ئەوەدایە، ڕێژەی دەستکەوتی برنجەکە جۆری (beta-caroteen) تێدا زیاد بکات.

(beta-caroteen) وا ناسراوە کە هاوچەشنی ڤیتامین (A)یەو بە (anti-oxidon)یش ناسراوە.

زۆر بیرو بۆچوونی جیاجیا هەیە کە گوایە ئەم (anti-oxidon)ە، ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە بەرەنگارکردنی نەخۆشی شێرپەنجەدا. لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان ئەوەیان ڕوونکردۆتەوە، کە جگەرە کێش بەزۆری تووشی شێرپەنجەی سی دەبێت ئەگەر بەرێژەیەکی زۆر (beta-caroteen) بەکار بهێنێت.

وا چاوەڕوان دەکرێت (biostsch-bedrijf) بە فراوانی لەسەر برنجی وولاتانی پێشکەوتودا کاری نەوە گۆڕین Transgene بەکار بهێنن.

بیرچوونەوە لەسەردەمی زانیاریدا

كانی عبدالله عزیز
دەرچوی زانكۆی سلێمانی

بەڕێوبەرانو خوێنەواران لەسەرەتای كارەكانیاندا هەوڵی ئەوە دەدەن، كە یادەوەریان بەهێزتربكەن، تابتوانن بەو زانیاریانە بگەنەوە، كە وەری دەگرن، سەردەمی ئێستاش سەردەمی زانیاری‌یە، هەموو رۆژێك لەڕێگای دەزگا جیاوازەكانی راگەیاندنەوە خەڵكی‌ئاگاداری زانیاری نوێ دەبنەوە، بەشێكی زۆریش لەكارو پەیوەندیە گرنگەكان لەسەر مرۆڤ پێویستە بەئەنجامی بگەیەنێت، ئەمانەش هەمووی پێویستی بەیادەوەریەكی چالاك هەیە، كەزانیاری پێویست لەكاتی پێویستدا بهێننەوە یاد.

ئارەزوو كردن بە یادەوەری چالاك هەر لەزووەوە خۆزگەی پێ خوازراوە لەكاتێكدا كە باس لەو منداڵانە كرا كە بلیمەتنو مەشقی بەهێزكردنی‌یادەوەریان پێكراوە لەڕێگای بەرنامەی تایبەتەوە، دواتر ئەم بەرنامانەو خوێندنگای تایبەتی بڵاوبۆوە ئەم رێگایانەش زۆر سەركەوتوو بوونو ڕەواجێكی زۆریان هەبوو لەووڵاتە خۆرئاییەكاندا وای لێهات حەزكردن بەدەستكەوتنی یادەوەری چالاك بووبە هەلێكی ڕەواجداری بازرگانی، (سینسیا گرین) پسپۆڕ لەزانستی دەروونی، كە یادەوەری دەخوێنێت لەیەكێك لەزانكۆكانی ئەمەریكا دەڵێت:

خەڵكی بەگشتی زیاد لەپێویست حەز بەئامادەبوونیان دەكەن لەبەرنامە مەشقپێكەرەكانداو كڕینی پەرتوكو محازەرەی تایبەت بەوباسە، هەروەها بەرنامەی تەلەفزیونی سەركەوتووش هەیە وەكو بەرنامەی (ئەقڵی بێ‌سنور)، كە زیاتر لە 33 ملیۆن بینەری ئەمەریكی سەیری‌دەكەن، بەڵام پێش ئەوەی‌بەشداری لەم بەرنامەیەدا

بكەیت باشتروایە بزانیت وەڵامی ئەم پرسیارانە چی‌یە ئەوانیش:ئایا هەموو بیرچوونەوەیەك نیشانەیە بۆ بوونی ناتەواوی لەمێشكدا؟ ئایا یادەوەری چالاكی لەسنور دەرچوو

مەبەستێکە دەتوانرێت بۆ مرۆڤێکی ئاسایی بەدەست بهێنرێت؟

ئەگەر گریمان یادەوەریەکی چاکت هەبوو ئایا کەسێکی خۆش بەخت دەبێت؟

تا ئێستا وەلامی تەواو بۆ ئەم پرسیارانە دەست ناکەوێت، بەلام توێژینەوە زانستیەکانی ئەم دوایییە هەموو ڕۆژێك ڕاستی نوێتر دەردەخەن، زاناکان بەرە بەرە شارەزایی کارە میکانیکی و کیمیاییەکانی ئەقڵ دەبن، شارەزادەبن، کەچۆن پەستانی دەرەکی و گەورەبوونی تەمەن کاریگەری دەبێت لەسەری، هەرچەندە هێشتا دوون لەدەرخستنی ئەو نهێنیانەی، کە لەدوای کارکردنی ئەقڵەوەیە. ئەمانە سەرکەوتنی باشیان بەدەست هێناوە لەڕێگایەکی دوور، کە کەس نازانێت کۆتاییەکان چین.

بیرچوونەوە گرفت نییە:

ئەو زانایانەی کە لێکۆڵینەوە لەسەر مێشك دەکەن، بیرچوونەوە بەگرفتێکی گەورە دانانرێت، بەڵکو توانای مێشك زۆر گەورەترە لە بیرهێنانەوەی ئیشەئاسانەکان وەکو چۆن (دانیال شاکتر) لەزانکۆی (هارڤارد) لەکتێبەکەیدا بەناوی ((گەڕان بەدوای یادەوەریدا)) لەساڵی 1996دا دەڵێت: بانگێشتکردنێکی ئاسایی یەکێك لە هاوڕێکانی بۆ نانی نیوەڕۆ پێویستی بەکۆمەڵێك زانیاری زۆر هەیە، کەبەکاریدەهێنێت لەڕێکخستنی وشەکانی بانگێشتکردنەکەو دەرخستنی وشەکانی بۆ خۆشحاڵ بوون پێیان باش بوون، و هەڵبژاردنی چێشتخانە شایەن و خواردنی بەتام، هێنانەوە یادی ئەو نەخشە ئاڵۆزە، کە دەچێتەوە بۆشوێنی چێشتخانەکە، بۆ ئەوەی جارێکی دی بۆی بچێتەوە ....هتد.

چۆن دەتوانین مامەڵە لەگەڵ ئەو بڕە زانیارییە بکەین، چونکە ئەقڵی مرۆڤ جیاوازیەکی تەواوی هەیە لەگەڵ ئامێری کۆمپیوتەردا، بەلام لێکچواندنیان بەیەکتری کارەکەمان بۆ زیاتر ئاسان دەکات، چونکە لەناو ئەقڵی مرۆڤدا دوو جۆر یادەوەری هەیە وەکو دوو جۆر یادەوەریەکەی کۆمپیوتەر،

(یادەوەری چالاك) ئەم جۆرەیان یەکسەر زانیاریەکان هەڵدەگرێت جۆرەکەی دی لە یادەوەری مرۆڤ، تاکاتێکی زۆرتر زانیاریەکان هەڵدەگرێت.

ئەقڵیش لەکاتێکدا زانیاریەکانی پێدەگات هەمووی هەڵناگرێت، هەروەها وەکو چۆن فلیمە سینەماییەکان نیشانماندەدەن، ئەم زانیاریانە لەمێشکدا نانێژرێت و ئەقڵیش چاوەڕێی یەکێك لە خەولێخەرە موگناتیسیەکان نییە تایارمەتی بدات بۆ هێنانەوەیادی،

زۆربەی ئەو زانیاریانەی کە وەری دەگرین ماوەیەکی کورت دەمێنێتەوە لەیادەوەری چالاکدا، کە لەکۆمپیوتەردا ئەم بەشە بە (RAM) ناودەبرێ، دواتر بەخێرایی دەسڕێتەوە وەك چۆن زانیاری بە (RAM) ی کۆمپیوتەردا بەپچڕانی کارەبا دەسڕێتەوە.

یادەوەری چالاك بەکەڵکی مرۆڤ دێت بۆ کاری ژمێریاری خێراو، لێکۆڵینەوەی ڕووداوەکان و بڕیاردان لەوبوارانەی، کە گرنگ نییە بۆ ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە وەکو بیرچوونەوەی ژمارەی تەلەفۆن دوا بەدوای ئەوەی پەیوەندیەکە ئەنجام دەدەیت.

(یا دەوەری درێژ خایەن) ئەم جۆرەیان لەبیری مرۆڤ لە (Flopy) کۆمپیوتەر دەچێت، کە زانیاریەکان لەئامێری کۆمپیوتەرەکەدا، تا دوای پچڕانی کارەباش هەڵدەگرێت، ئەقڵی مرۆڤیش ئەو زانیاریە درێژ خایەنانە لەتوێکڵی دەرەوەی مێشکدا هەڵدەگرێت، کە ناوی (Cerabral catex)ە ئەم ناوچەیەش نزیکەی لە (10 بلیۆن) دەمارەخانە پێك هاتووە هەرخانەیەك لق و پۆپی درێژو ئاڵۆزی هەیە، کە تێکڵ بووە لەگەڵ خانەی دیکەدا، کەوەکو لق و پۆپی ڕووەکە خۆهەڵواسەکان دێنە پێش چاو.

دەمارەخانەکان لەڕێگای نامەی وردی کیمیایی و کارەباییەوە پەیوەندی بە یەکترەوە دەکەن هەمو جارێك کاریگەریەکی دەرەکی وەك وێنەیەك یان دەنگ یاخود بیرێك وەردەگرن، کە کۆمەڵێکی دیاریکراو لەو دەمارەخانانەی کە لە توێکڵی مێشکدا چالاك دەبنەوە، دوای چالاککردنەوەیان، ئەو کۆمەڵە دەمارەخانانە ناچنەوە سەر ئەو بارەی، کە پێشتر لەسەری بوون، بەڵکو پەیوەندیان بەهێزتر دەبێت و دەبن بە تۆڕێك خانەی پەیوەندیدار، و هەر جارێکیش ئەم تۆڕە چالاکبکرێتەوە ئەقڵیش ئەو زانیاریانە دەهێنێتەوە یاد، کە یەکەم جار هەڵیگرتوون، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەوشتەی، کە پێیدەڵێت (یادەوەری) بریتییە لە کۆمەڵێك تۆڕی دەمارەخانەی بەیەکەوە بەستراو.

-هەڵبژاردنی زانیاری:

دەتوانین بیرکەوتنەوەمان بۆ زانیاری بەهێزبکەن بۆ ماوەیەکی درێژ لەڕێگای لەبەرکردن و لەبەرخۆ ووتنەوەی بابەتەکە، بەلام هەندێك جار بڕیاردان بۆ هەڵگرتن یان خۆڕزگار کردن لەزانیاری بەبێ ئاگای خۆمان ڕوودەدات،

ئەمەش بەهۆی بەشێکی مێشکەوە ڕوودەدات، کە پێدەوترێت ((قرن ئامون)) کە ئەندامێکی لەقەبارەدا بچوکەو دووبالی هەیە لە قولایی مێشکدایە، ئیشی ئەم بەشە وەکو ئیشی Keybordی ئامێری کۆمپیوتەر وایە.

ئەم بەشەی مێشک بریتییە لەویسگەیەك، کەنیشانە هاتووەکان دەگەیەنێت بەو دەمارەخانانەی، کە لە توێکلی مێشکدان، ئەگەر ئەم ئەندامە وەلامی ئەو نیشانانەی دایەوە، کە بۆی هاتووە، ئەوا دەمارەخانەکان ئەو زانیاریانە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن لەمێشکدا هەلدەگرن، ئەگەر وەلام نەبوو لەلایەن دەمارە خانەکانەوە، ئەوا زانیاریە هاتووەکان بەتەواوی دیارنامێنن.

وەکو دەردەکەوێت بڕیاردانی ناوچەی ((قرن ئامون)) بۆ هەلگرتنی زانیاری لە نەبوونی پشت بەدوو بنەما دەبەستێت، یەکەم پەیوەندی سۆزی بەزانیارییە هاتوەکەوە، بۆ نموونە کەسێك ناوی خۆشەویستەکەی پەیوەندییەکی بەهێزی بەسۆزیەوە هەیە، لەبەر ئەوە بەئاسانی ناوی خۆشەویستەکەی یەتەوە یاد وەك لەناوی بەڕێوەبەری گشتی ئەو کۆمپانیایەی، کەئیشی تێدا دەکات، بەم شێوەیە ئەقل بەپێی گرنگی ئەو زانیاریانە هەلدەگرێت، کە جیاوازن لە مانا بێژراوەکەی دەرەوە. ئەو زانیاریانەش لەپێشترە بۆ هەلگرتنی لەمێشکدا کە هەستو ویژدانی مرۆڤ دەجولێنن.

دووەم: بنەمای دووەم، کە کاردەکاتە سەر بڕیاردان لەناوچەی (قرن ئامون)، ئەوەیە ئەگەر هاتوو ئەو زانیاریانە پەیوەندی بەزانیاری پێشتر هەبێت. کە ئەو مرۆڤە خۆی دەیزانێت، بەپێچەوانەوەی کۆمپیوتەرەوە، کە فایلەکان بەشێوەی جیاجیا هەلدەگرێت، بێ ئەوەی پەیوەندی لەنێوانیاندا هەبێت.

ئەقلی مرۆڤ هەمیشە دۆزینەوەی پەیوەندی دەدات لەنێوان زانیاریەکاندا، چونکە ئەگەر هاتوو مرۆڤ لەبارەی ئەو زانیاریانەوە کەوەری دەگرێت، باکگراوندێکی هەبێت هەلگرتن و لەبەرکردنی زانیاریەکە ئاسانتر دەبێت بۆ نموونە ئەگەر هاتو ناوی خاوەنی کۆمپانیایەی کە کاری لێدەکەین پەیوەندی هەبێت بەباسێکی ئابووری یا ڕامیاریەوە کە خۆت حەزی پێدەکەیت ئەوا بیرکەوتنەوەی ناوەکە ئاسانتر دەبێت وەك لەناوی کەسێك، هیچ زانیاریەك لەبارەیەوە نەزانیت. بەکورتی ئەقل ئەو زانیاریانەی کە هۆنیویەتیەوە لە تۆڕی یادەوەری کۆندا بەکاری دەهێنێت بۆ هەلگرتنی زانیاری نوێ.

بیرچونەوە کارێکی باشەو کارێکی خراپیشە :

ئەقل زانیاریەکانی دەپاڵێوێت، ئەوانەش هەلدەگرێت، کە لەبەرکردنیان بەسوودە، ئەمەش بۆ مامەلە کردن لەگەل ئەو گیرو گرفتانەی دێتە ڕێگامان کەلکی لێدەبینین. ((ئیریك کاندال)) لە زانکۆی کۆلۆمبیا دەلێت : ئەقل لەهەموو چرکەیەکدا زانیاریە هاتووەکان پۆلێن دەکات بۆ ئەوەی لەو زانیاریانەی، کە پێویستیی پێی نیە خۆی ڕزگار بکات زانیاریە گرنگەکان بهێلێتەوە.

هەندێك کەس لەو بڕوایەدان، کە هەلگرتنی هەموو جۆرە زانیاریەك بەسوودە بەلام ئەمە لە ڕاستیەوە دوورە، چونکە ئەگەر "قرن ئامون" ڕێبدات بۆ چوونە ناوەوەی هەموو جۆرە زانیاریەك ئەوا ئەنجامەکەی دەبێتە بارێکی گران بۆ خاوەنەکەی. زاناکان چاودێری هەندێك لەو کەسانەیان کرد کە خاوەنی یادەوەریەکی تیژن و توانای ئەوەیان هەیە، کە زنجیرەیەکی درێژ لە وشەو ژمارەو زانیاری بلێتەوە، سەلماندیان کە زۆرینەیان توانای بیرکردنەوەیان نیە بەئاسانی و ناتوانن زانیاریەکان کورت بکەنەوە بەشێوەیەکی زانستیانە سودی لێ ببینن.

لایەنێکی دیکەی (یادەوەری) بیرچوونەوەیە، باشترین نمونەش بۆ بیرچوونەوە، کرێکارێکە بەناوی (ه.م) کە لەیەکێك لە گارگەکانی ئەمەریکا کاردەکات ئەم کرێکارە دەینالاند بەدەست نۆرەی پەرکەمی بەهێزەوە. لەهەولێکی بێ هیوادا پزیشکەکان نەشتەرگەریەکی مێژوویيان بۆ ئەنجام دا لە سالی 1953دا، تێیدا (Hippocampus) ی کرێکارەکەیان دەرهێنا کەلەو کاتەدا تەمەنی (27) سال بوو. نەشتەرگەریەکە توانی دەستبگرێت بەسەر نۆرە پەرکەمەکاندا بەبێ ئەوەی کاربکاتە سەر ئەو زانیاریە کۆنانەی کەهەلی گرتووە، بەلام (ه.م) توانای وەرگرتنی زانیاری نوێی لەدەست دا ئێستا ناتوانێت پێت بلێت کە بەیانی چی خواردووە یا تەمەنی ئێستای چەندە، یا بەرواری ئەو ڕۆژە چییە، تەنانەت ناونیشانی مالەکەشی نازانێت.

نەخۆشی بەناوبانگ (ئەلزایمەر) بەرە بەرە کاردەکاتە سەر لەناوبردنی "قرن ئامون" گەورەبوونی تەمەنیش ئاسایی کاریگەری هەیە بۆسەرکارەکەی. ئەو پشکنینانەی، کە بۆمردن کراون ئەوە دەسەلمێنن کە هەموو مرۆڤێك لە تەمەنی 60–70 سالیدا نزیکەی 5–10٪ قەبارەی مێشکیان بچوك

ئەبێتەوە ئەو وێنە موگناتیسیانەش کەبۆ مێشك گیراون دوریان خستووە کە چالاکی توێکڵی مێشك‌و "قرن ئامون" کەم دەبێتەوە بە گەورەبوونی تەمەن.

ئەمە ڕوون بۆوە کاتێك تاقیکردنەوەیەك ئەنجامدرا لە نێوان منداڵ‌و پیردا بۆ بیرکەوتنەوە بەڵام خۆش بەختانە ئەو جیاوازییە کەم بوو بۆیە زۆربەی زاناکان بڕوایان وایە، کەتەنها گەورە بوونی تەمەن کارناکاتە سەر ئیشی مێشك تەنها لەکاتێکدا ئەگەر ئەو مرۆڤە تووشی نەخۆشی ئەلزایمەر یا رەقبوونی خوێن بەر بووبێت.

گەورە بوون لەتەمەندا دەبێتە هۆی درەنگ بیرکەوتنەوەی زانیاریەکان بەڵام یادەوەری ئەو مرۆڤە بەشێوەیەکی ڕێك‌و پێك‌و سەرکەوتوانە کاردەکات، (شاکتر) سەرنجی ئەوەی داوە کە گەنجەکان زیاتر لە بەتەمەنەکان بیرتیژترن بۆ بیرکەوتنەوەی وردەکاری وێنەکان بەڵام بەتەمەنەکانیش بەسەر ئەواندا سەردەکەون ئەگەر هاتوو پێیان بڵێن بەسەرنجەوە سەیری بکەن. بەڵکو زۆربەیان سەردەکەون بەسەر ئەو گەنجانەدا کە کۆلیجە زانستیەکانیان تەواو کردووە بەجیاوازی تەمەن‌و لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی تر تواناکان دەگۆڕێن، بۆ وەبیر هێنانەوەی زانیاریەکان بۆ نمونە سەرۆك (کلینتۆن) ناوی هەندێك کەسایەتی لەبیرە بەشێوەیەك کەسێکی ئاسایی ناتوانێت ئەم کارە ئەنجام بدات لەگەڵ ئەوەشدا لەکاتی شایەتی دانی لەبەردەم لیژنەی گوێگراندا زۆر ناوی لەبیردەچووە هەروەك‌و زانا (جوورن) دەڵێت، ئەوە دەگەیەنێت کە تواناکانمان بەهیچ شێوەیەك جێگیر نین.

توێژەرەوەکان زۆر لەو کاریگەریانەیان دۆزیوەتەوە، کە دەبێتە ڕێگر لەبەردەم کاری ئەقڵدا، لەوانە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لە کاری کەم دەکاتەوە ئەگەر هاتوو، خوانەخواستە نەشبوو بە جەڵتەی دەماخ، کەم نووستن، خواردنی دەرمانی خەو لێخەر، بێهۆشکەرو کهول، تێکچوونی ڕژێنی دەرەقی، هەروەها هەندێك هۆکاری دیکە ڕێگا بەئەقڵ نادات بۆ بەئاگایی‌و سەرنج دانی دەوروپشتی وەکو خەمۆکی سەرنەکەوتن‌و دڵە ڕاوکێ‌و نائارامی‌و لەدەستدانی هاندەر بۆ بیرکەوتنەوە.

لەم سەردەمەشدا ئەو گرفتە گەورەیەی. کە ڕووبەڕووی دەبینەوە ئەو لێشاوی زانیاریە، کە هەموو ڕۆژێك بەرەو رومان دێت، چونکە مرۆڤ لە ڕابردوودا چەند ساتێکی هەبووە بۆ خۆی تەرخان بکا، تا بەقوڵایی خۆیدا بڕوانێت سەرلەنوێ سەیرێکی دەوروبەری خۆیشی بکاتەوە، بەڵام مرۆڤ لەم سەردەمەدا بوو بەداهاتوویەکی نێگەتیڤانە بەهۆی ئەو لافاوە لێك نەپچڕاوەی زانیاری، کەپێدەگات لەڕێگای تەلەفون‌و فاکس‌و تەلەفزیۆن‌و ڕۆژنامەو ڕادیۆو پۆستی ئەلەکترۆنی تۆڕی ئەنتەرنێتەوە، لەکاتێکدا ئەم هەموو زانیاریەمان پێدەگات کە لەتوانای ئاساییمان زۆرترن، بۆ مامەڵە کردنێکی نمونەییش لەگەڵیاندا ئەقڵ دەبێت زیاد لەپێویست خۆی ماندوو بکات، کە لەدواتریش توانای وەرگرتنی زانیاری نوێی نامێنێت.

باشترین ڕێگا بۆ پاراستنی یادەوەری :

ئەوەی حەزبەوە دەکات کە یادەوەری بەتیژی بمێنێتەوە پێویستە بۆماوەیەکی تەواو بنوێت‌و دوور کەوێتەوە لەپەستانی دەروونی لەبەر ئەوەی کاری مێشك پێویستی بەسووڕی تەواوی خوێن هەیە، لەبەر ئەوە پاراستنی تەندروستی دڵ کاریگەرێتی پۆزەتیڤانەی لەسەر تەندروستی ئەقڵ دەبێت، خواردنی سەوزە مەنی‌و میوەی تازەو دوورکەوتنەوە لەچەوری‌و جگەرە خواردن بەسوودە بۆ دڵ‌و یادەوەری تیژ. لەساڵی 1997ز توێژەرەوەکان لە ئیسپانیا دەریانخست کە پەیوەندی‌یەکی توند هەیە لەنێوان تاقیکردنەوەی زیرەکی‌و زۆر خواردنی سەوزەمەنی‌و میوەو ریشاڵی روەکیدا، وە لە توێژینەوەیەکی دیدا، کە

توێژەرەوەکانی زانکۆی (باشوری کالیفۆرنیا) کردیان، کە چالاکی وەرزشی یارمەتی بەتەمەنەکانی داوە بۆ پاراستنی توانا ئەقڵییەکانیان.

چی دەربارەی بەرنامەی مەشق پێکردن و دەرمانی تایبەت بەیادەوەری هەیە؟

بەرنامە مەشق پێکەرەکان بەشێوەیەکی چاك دروست کراون، بەڵام هێندەش سەرسورهێنەر نین، ئەم مەشقە هانی تاك دەدات بۆ بەهێزکردنی سەرنج و دووبارە کردنەوەی زانیارییە گرنگەکان و دۆزینەوەی پەیوەندی لەنێوانیاندا و لەنێوان زانیارییە کۆنەکاندا تا توانای لەبەرکردن و وەبیرهێنانەوەی ئاسان بێت. لەبارەی دەرمانی تایبەتەوە هەرچەندە پروپاگەندەی زۆر هەیە لەبارەی سوودەکانی ڤیتامین و دەرمانی ڕووەکی و هۆرمۆنەکان، بەڵام هێشتا ئەم کاریگەریانە جێگیرنەبوون، هەندێکیان زیانی لاوەکیشیان هەیە، هەرچەندە کۆمپانیاکانی دەرمان دروست کردن لەهەوڵی بەردەوام دان بۆئەوەی دەرمانێکی نوێ بدۆزنەوە، کە لەهەمان کاتدا بۆ یادەوەری بەسوودبێت و قازانجێکی بازرگانیشی هەبێت.

سوپاسی خوا دەکەین تا ئێستا سەرکەوتوو نەبوون و دەرمانێکیان نەدۆزیوەتەوە وەکو دەرمانی ڤیاگرای مێشك ئەگەر هات و بیهێنینە پێش چاوی خۆمان دەرمانێك توانای ئەقڵی مرۆڤ زیاد بکات، ئەوا ئەو مرۆڤە دڵ ناخۆش دەکات وەك ئەوەی دڵخۆشی بکات، گریمان تۆ توانیت بەشێوەیەکی باش تاقی کردنەوەی قبوڵ کردن بۆ یەکێك لە ئیشەکان ئەنجام بدەیت، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت، کە هەلت لەبەردەم مرۆڤێکی دیکە لەدەستدا، کە نەیتوانیوە ئەو دەرمانە تایبەتە بکڕێت یا بیخوات کە ئەمەش نایەکسانیە، ئەگەر هاتوو تۆ لەکارەکە وەرگیرایت و لەهەمان کاتدا دەستت لەخواردنی دەرمانەکە هەڵگرت ئایا خاوەنی کارەکە دەست لەتۆ هەڵدەگرێت بەهۆی ئەوەی کە یادەوەری تۆ چۆتە سەر باری جارانی؟ ئایا ئەمە جۆرێك لە مافخواردن نییە؟!.

سوپاسی خوا دەکەین، کە ئەم پێشبینیانە هێشتا دوورن، ئەخوازین، ئەم جۆرە دەرمانانە لەڕاستیدا نەبینین.

خوای گەورە بەشێوەیەکی تەواو ئەقڵی مرۆڤی دروستکردووە، ملیۆنەها ساڵ لەمەو پێش ئەو ئەقڵەی پێدا بۆ ئەوەی زەمین ئاوەدان بکاتەوە، هەر گۆڕانێکی بچووکی تێدا بکەین دەبێتە هۆی کارەساتێك کە چاوەڕێمان نەکرووە و دەبێ ئەوەش بزانین، کەجیاوازیەکی گەورە هەیە لەنێوان یادەوەریەکی لەسنور دەرچوو ویادەوەریەکی ئاساییدا.

هەرکەسێکی ژیریش ئەو پەندەت بیردەخاتەوە کە دەڵێت "بیرچوونەوە لەخواوە، وەك بیرکەوتنەوە وایە"

العربی /486

مەریخ

بەچاوی ئاسایی

لە ڕۆژی 2001/6/13 دا زانای گەردون ناسی (هیسرکوبر) رای گەیاند کە ئەم شەو تەنێکی سور لە ئاسمان هەڵدێت، ئەوەبوو هەسارەی مەریخ وە لەزەوی نزیك بوەوە لەکاتی سوڕانەوەی بەدەوری دا، و لە ساڵی هەشتاو هەشتەوە ئەم دووریە کورترین دووریە لەنێوانیادا، و زاناکان دەڵێن کە زەوی دەکەوێتە نێوان مەریخ و خۆر لەسەریەك هێڵ.

دەرکەوتنی مەریخ لە ئاسماندا وەك ئەستێرەیەکی ڕەنگ سوری ئاڵ، ئەمە وا لە هەندێك کەسان دەکات کەبڵێت ئەستێرەیەکی نادیاریان بینیوە، بەتایبەتی ئەوانەی کە ئۆتۆمبێل لێ دەخوڕن لە ڕێگە تاریکەکانی لادێدا وا دەردەکەوێت تیشکی سوری مەریخ بەشوێن جوڵەیانەوە بێت.

ئەوەی شایەنی باسە هەسارەی مەریخ لە خولگەیەکی شێوە هێلکەییدا دەخولێتەوە و لە ماوەی بیست و چوار سەعاتدا لە شەست و حەوت ملیۆن کیلۆ مەتر زیاتر لە زەوی دورناکەوێتەوە.لەبەر ئەوە دانیشتوانی زەوی توانیان سەر ڕووی مەریخ بەهۆی بەکارهێنانی تەلسکوبی بچوکەوە ببینن.

کە پێشینان بەدڵۆپێ خوێن دەیان شوبهاند، و ڕەنگە سورەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئۆکسیدی ئاسن کە ڕوی مەریخی داپۆشیوە، کە ئەویش لە ژەنگ دەچێت.

لەگەڵ ئەوەشدا کە تەنها بەبڕی دوانزە پلە بۆ سەرو هێڵی ئاسۆیی بەرز بوەوە توانرا بە ئاسانی بەهۆی ڕەنگە سورە ئاڵەکەیەوە ببینرێت.

بەڵام دانیشتوانی نیوەگۆیی خوارووی زەوی توانیان راستەوخۆ لەژوور سەریانەوە لەناوجەرگەی ئاسماندا ببینن.

Internet

نەزیرە محمد قەرەداخی

هیلاك بوونی دەروونی دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ

توێژینەوەیەکی گشتگیر لە وڵاتە یەکگرتووەکان زۆربەی ئەو جەنگاوەرە کۆنانەی گرتەوە کەبەشداریان کردبوو لە دوو جەنگە جیهانییەکەداو لەجەنگی کۆریادا دەری خست کە بەندەکانی جەنگ زیاتر لە کەسانی دی لە قۆناغەکانی دوایی ژیانیاندا تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبن.

لەوانەیە هۆی ئەم دیاردەیە ئەو ناخۆشییانەبێت کە بەندەکان پیایدا تێپەڕدەبن لەماوەی دەست بەسەرگرتندا.

ئەو توێژینەوەیەی کە لەگۆڤاری پزیشکی سەربازی ئەمەریکی دا بڵاوکرایەوە دەری خست ئەوبەندانەی کەپێش سی ساڵ تووشی جۆرێکی دیاری کراو لەنیشانەکان دەبن ئەوا تووشی خوێن مەیانی کوشندە دەبن.

بەندەکان وتیان کەوا تووشی شەوکوێری یان کز بینین دەبوون لەشەودا، هەروەها ئازاری چاوو لاوازی گشتی لەبینیندا.

پزیشکەکان دەڵێن کە ئەم نیشانانە دەگەڕێتەوە بۆ بەد خۆراکی لەماوەی دەست بەسەراگرتندا کە دەشێت ئەم کاریگەییانە بەجێ بهێڵێت.

و دکتۆر لۆرانس براس لە کۆلێژی پزیشکی لەزانکۆی (ییل) دەڵێت جیاکردنەوە لە نێوان هیلاك بوونی جەستەییو هیلاك بوونی دەروونیدا گرانە، بەجۆرێك ئەو کەسانە کە خۆراکێکی باشیان دەست نەکەوتووە لەوانەش بەخراپیش رەفتاریان لەگەڵ داکردوون.

هەروەها دکتۆر براس دەڵێت کەمی ڤیتامین A کەیارمەتی بەساغی هێشتنەوەی لوولەکانی خوێن دەدات ئەوا خراپیەکانی دەرناکەوێت لەدوای بیست تا سی ساڵ نەبێت.

هەروەها چەند توێژینەوەیەکی دی ئاماژەیان بەوەدا کە بەندی جەنگەکانی پێشوو حەوت یان هەشت جار زیاتر دووچاری تووش بوون دەبن بەهەر جۆرێکی دیکەی نەخۆشیە دەرونیەکانو نەخۆشیەکانی دڵو توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کەنەبوونی توانای ڕەفتارکردن لەگەڵ هیلاك بوونی دەروونیدا ترسناکی تووش بوون بە هیلاکی دڵ زیاد دەکات، بەڵام ئەو میکانیکییەی کە هیلاك بوونی دەروونیو نەخۆشییەکانی دڵ بەیەکەوە دەبەستێت بەشێوەیەکی گشتی تا ئێستا نەزانراوە.

ئەو توێژینەوانەی لەسەر جەنگاوەرەکانی جەنگی ڤێتنام ئەنجام دران دەری خست ئەو جەنگاوەرانەی کە تووشی خەمۆکیو نۆرەکانی شلۆقی دەرونی دەبوون، کە ئەوانەش نیشانەی دووچاربوونی کەسەکە دەردەخات بەتێکچوونە دەمارییەکان، ئەوانە زیاتر دووچاری تووش بوون دەبن بەکێشەکانی دڵ.

ئەم ئەنجامانە بەڕاستی دەمێننەوە هەتا ئەگەر هەوڵی خۆ دورخستنەوەشیان دابێت کەلەوانەیە تووش بووەکان پەنایان بردبێتە بەر بۆ زاڵ بوون بەسەر بارە دەمارییو دەروونییەکاندا وەك پێدانی خواردنەوە کهولیەکانو جگەرە کێشان.

باس لەوەدەکات کە توێژینەوەیەکی بەریتانی ئەوەی دەست نیشان کرد سێیەکی جەنگاوەرە کۆنەکانی جەنگی جیهانی دووەم تووشی نەخۆشییە دەروونییو دەمارییەکان بوون لە ئەنجامی ئەوەی لەماوەی جەنگەکەدا توشیان بوە.

BBC News
ڤیان ئەحمەد

کانە ئاگرینەکان

نێرگس عبدول مولود

کانە ئاگرینەکان بەشێوەو جۆرە جیاوازەکانیانەوە هەمان کردەوەیان هەیە، هەروەك توانایان لەکاولکردنی شارەکانو دروستکردنی شاخەکاندا وەك یەکە.

لەدووری 350 کیلومەتر لەشاری مەکسیکەوە جوتیارێك بەناوی دیونیسیو پۆلیدو، یەکەم بینەری دیاردەیەکی سەیر بوو، کاتێك کە کێڵگەکەی دەکێڵا تێبینی کرد کە زەویەکە درز دەبات، لەناخی زەویەکەوە بزوێنەری لولەیی لەدووکەڵی گەرم بەند دەبوەوە. کە بێزارو تورەی دەکرد، هەوڵی دەدا کە بەپێڵاوەکانی ئەو درزە پڕ بکاتەوە، بەڵام زەویەکە بەردەوام بوو لە درزبردنو پلەی گەرمیەکەشی بەرزدەبوەوە. چڕی دووکەڵکێشە

کەش زیادی دەکرد، لەم کاتەدا دەنگێکی شاراوە لە ناخی زەویەکەوە بەرزدەبوەوە تاکتوپڕ لە ڕۆژی (20 شوباتی 1943دا) کێلچگەکە درزی برد بەکرانەوەیەك لەدرێژیەکەی زیاتر لە 20 مەتر بوو، لەسەری کونە چۆڵەکەوە کۆمەڵێك لەهاویژەری ئاراستەکراو بڵاو دەبوەوە، تاکاتی تاریکایی داهاتن، لەو بۆشاییەوە مادەی شلەوەبووی سوری تێر دەهاوێژرا، لەبەیانی ڕۆژی دوایی، لەناوەڕاستیدا، کۆمەڵێك لەگردەوەبووی مادە هاویژراوەکانی کانە ئاگرینەکە بەرزیەکەی 30 مەتر بوو بەرز بووەوە کەسەری لوتکەکەی لەشێ،ەی قوچکیکی دابوو، دوای ئەمە بە (10) ڕۆژتر، ئەم کەڵەکە بوونە کۆڕا بۆشاخێکی بچووك کەبەرزیەکەی (150مەتر) بوو، دوای شەش مانگ لە چالاکی نەپچڕان، بەرزی

شاخەکە گەیشتە (350مەتر)، کە شێوەی بنکەکەی زیاتر لە 3 کیلۆ مەار بوو. کە ئەمەش نموونەیەك بوو بۆلە دایك بوونی کانە ئاگرینێکی نوێ، (ئەویش (پاریکوتان) بوو. کە پێشتر لەهەمان ناوچەداکانە ئاگرینێکی دیکەی تێدا ڕووی داوە، بەناوی (چوروللو) بوو لە ساڵی 1759 ز دا.

کانی ئاگرین یان دووکەڵ کێش:

لیتری زۆربەی زۆری نوسەرەکانی دی، ووشەی باوی کانی ئاگرین (ڤولکانۆ) دەگەڕێتەوە بۆ (ڤۆلکین)، کە ناوی خوای ئاگرە لە لای لاتینیەکان، و شوێنەکەی لەناخی شاخی ئەتنایە لە (سەقلیە). دوای ئەمە هەندێك لەزانایانی زمان هاتنو دژی ئەم بیروڕایە بوون، لەسەر بناغەی ئەوەی کە ئەم ووشەیە لە کۆتاییەکانی سەدەی پانزەهەمدا نەبێت

بەکارنەهاتوە. کە بەهۆی ئەو پەیوەندی‌یەی لە نێوان دانیشتوان و هەندێك لە گەشتكەرە ئیبریەکاندا هەبووە. بەڵام پەیدا بوونی ڕاستی ووشەکە بە بیروڕای ئەوان، بریتیە لە ووشەی (بلکان)یان (بووکان) بەمانای (ژاوەژاو) یان (زرمەرزرم) بەزمانی ئیسپانی. بەڵام ئەوەی شایەنی باسەو وەك تێبینی کراوە ووشەی (Vulcano) لە ساڵی 1375 ز لە چیرۆکی گەشتکەری ئینگلیزی (جوون دی ماندڤیل) دابەکارهاتووە، وە لەخوارەوە وەك چۆن لەو کتێبەدا هاتووە باسی دەکەین.

کانی ئاگرین شاخێکی دووکەڵ کێشە هێزی دەنگەکەی زۆر لەوە زیاترە کە مرۆڤ بۆی دەچێت، هەروەك لەکاتی ئەو تەقینەوە کاولکارانەی لە کانە ئاگرینەکانی (کاراکاتو) لە (ئەندەنوسیا) ساڵی 1883و، کاتمای لە (ئالاسکا) ساڵی 1913و، بیزیمانی لە (کامتشانکا) ساڵی 1956 ڕوویدا، هێزەکانیان یەکسان بوو بە 10 تا جول (جول ڕێژەیەکی زانای فیزیای ج-ب-جول، هەرجولێك=10 ^{7}ئێرگ) توانای ئەم هێزەش نزیکەی ئەو ووزەیەیە کە لە ئەنجامی تەقینەوەی بۆمبێکی ناوەکی گەرمیەوە پەیدا دەبێت، کە یەکسانە بە 10^{14} جول، واتە کە کەمترە لە وزەی کانە ئاگرینەکان بە نزیکەی 100–1000 جار.

ئەمەو کۆی ئەو بارستە ماوەیەیی کە لە کانەئاگرینەکانەوە دەهاوێژرێن بڕەکەی کەمتر نی‌یە لەو، هەروەك هارون نازییف، لە کاتی تەقینەوەیەکی ئاسانی کانە ئاگرینی کیتور لە کۆنگۆ لە ساڵی 1948 ڕوویدا، دای دەنێت بە 2.4 ملیۆن تەن، یان یەکسانە بە (13 ملیار مەتر سێجا). لەبەر ئەوە هەموو ناوچەکانی گۆی زەوی بەگردەوە بووی تاوێری هاوێژراوی بازلتی داپۆشراوە، بۆ نمونە لە دیکان لە (هند) زیاتر لە 300.000 کم2 بەو بەردە بازلتی‌یە دا پۆشراوە، هەروەك لەویلایەتی ئەریجۆن لە (وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا) بەشێکی زۆری ئەو ویلایەتیی داپۆشیوە. هەروە بنکی ئۆقیانوسەکان هەمووی بەوە داپۆشراوە.

ئەگەر شێوەی گۆییەکەی زەویمان ڕاکێشا، دەتوانین بەهاوشێوەی هێلکەی دابنێین، کەپێك هاتووە لە (توێکڵ) تەواو تەنکە، هێزو توانای ئێمە لەسەرە کە ئەویش چینی دەرەوەی توێکڵی زەوی‌یە (لیپوسفیر) یان پێی دەوترێت سیال (سیال هێمایەکە لەدووبەش پێك هاتووە(س) کوتراوەی ووشەی سلیکایە، (ال)، کورتکراوەی وشەی ئەلەمنیۆمە دوای ئەمە (سپێنە) کە بریتیە لە (چینی ناوەوەی) یان پێی دەوترێت سیما (کە هێمایەکە لەدوو بەش پێك هاتووە (سی) کورت کراوەی ووشەی سلیکایەو (ما) کورتکراوەی ووشەی مەگنسیۆمە) کۆتایەکەش (زەردێنە) یەکە (کرۆکی زەوی) جگە لەوەی کە توێکڵی زەوی لە چەند چینێکی جیاجیا پێك هاتووە، کە بەشەش چینی گەورە دادەنرێت، ئەستوریەکەی 10–70کم دەبێت، کە بەسەر ڕووی پەردەی (جینی دووەمی توێکڵ) کە ناسراوە بە (ئەستینۆسفیر) لە هەموو ئاراستەیەکەوە دەخلیسکێت، کە ئەم چینەی کۆتایی سروشتێکی لینجی هەیە، لە تێکەڵە تاوێرو بەردێك پێك هاتووە کە لە پلەیەکی گەرمی زۆر بەرزدایەو چەند گازێکی ژیلەمۆی تێدایە، ئەم تێکەڵەیەش ناوودەبرێت بە (ماگا) یان نیشتوەکان.

کانی ئاگرین تەنها دروست کردنی درز نی‌یە لە توێکڵی زەویدا، بەڵکو بەهۆیەوە ئەو مادە نیشتوانەی کەتێدایە دەردەچن، بەتەنها دەرچوونی ئەم تێکەڵەیە بۆ سەر ڕووی دەرەوە، دەگۆڕێت بۆ گازو، لەدرزی کانە ئاگرینەکەوە وەك دووکەڵ کێش دەهاوێژرێن. پاشان بەرز دەبێتەوە بۆ چینەکانی هەواو ئینجا بڵاودەبێتەوە. هەروەك تاوێرو خۆڵەمێش و بەردەکانیش لە دەوری سەری قوجگەی کانە ئاگرینەکەدا کۆ دەبنەوەو، لە کۆتایدا بەشێوەی مادەی شل

دەهـاوێژرێت، کـە ئەمەیـە پـێی دەوترێـت مـادە ژیلـەمۆ گڕکانەکانی ئاگرین (لاڤا)

جۆراوجۆری لەپێك هاتەکانە ئاگرینەکان:

ئەگەر وامان دەرخست کە ئەو کانە ئاگرینانەیکە ئێستا چـالاکن، یـان لـەباری بەشـەقەبونێکدان، ژمارەیـان دەگاتـە نزیکەی (500) کانی ئاگرین. تێبینی دەکرێت کە جیاوازی زۆر لە نێوانیاندا هەیەو، سیفەتی هەریەکێکیان لەوی دیکە جیا دەکاتەوە. هەروەك کانە ئاگرینەکانی ووشکانی نزیکن لە کانە ئاگرینەکانی بنکی دەریاکان. هەروەها هەندێك لەکانە ئاگرینـەکان گازەکـان دەهـاوێژن بـەبێ ئـەوەی مـادە ژیلـەمۆ گڕکارەکـان لـە گـەڵدابێت. هـەندێکی دیکـەیان مـادە ژیلـەمۆ گڕکارەکانی دەهاوێژن کە خەریکە ببن بەگاز، هەندێك کانی ئاگرین سستن، هەندێکی دیکەیان لەڕاپەڕیندان، هەندێکیان بڵێسەدارن، هەندێکی دیکەیان خەریکی تەقانەوەن، لەهاوەن کـاتدا هـەندێك کـانی ئـاگرین بـەرەو بێـهێزی و تەمـەڵی ڕۆیشـتون... و هـەروەها لەگـەڵ بـەرەو پێـش چوونـدا ئـەو جیاوازیە نابێتـەوە، بەڵکو سەری قوچکەی کانـە ئاگرینـەکان زۆر جیاوازن هەروەك هەندێك جار کرانـەوەی کانە ئاگرینەکە تەنها درزێکی ئاسایی دروست دەکـات (وەك کانـە ئـاگرینی (لاکی) لـە ئایسلەندا، کەدرێژی درزەکە 24کم بوو لـە سـاڵی 1783دا، لەیەك کاتدا هـانی مادە ژیلـەمۆکانی دەدا لـە (105) دەرچەوە بێنە دەرەوە).

هەروەك قوچکەی بەبێ کەڵەکەبوو دروست دەکەن. یـان هـەندێك جـار بۆشـاییەك دروسـت دەکـەن. کـە وەك توانـای کانزایەکی قەبارە گەورە وایـە، کـە ئـەملاولای هـەبێت وە لـە ناوجەرگـەی بۆشایەکەوە، لە ئەنجامیدا تـەپینی کەڵـەبوەکان کانە ئاگرینەکەوە دەردەچێتو، هەرچیـەك نیشتوی تێدابێت بـەتاڵی دەکاتـەوە بـەڵام قوچکـەی کانـە ئاگرینـەکانی بنکـی دەریاکـان ڕەنگیـان جیـاوازە، بـەهۆی گۆڕانـی ئـەو کـانزا تواوانـەوەی کـە تیایـانداو، زیـاتر ڕەنگیـان (یـاقوتی یـان لازورد، یان فیروز)ە

لەکانە ئاگرینی دەریاچەی (ئەدچن) لە دوورگەی (جاوە) مادده شلەکان لەترشی کلوردیـكو گۆگردیـك پێـك هـاتوون. پێکـهاتنی ئـەو کانـە ئاگرینـەی کـە زۆر بـڵاوە بریتیەیـە لـە شێوەی قوچکەیی‌یەکان، لێرشدا بەهەمان شێوە کە زۆر بڵاوە بریتیـە لـە شێوەی قوچکەیی‌یـەکان، لێرەشدا بەهـەمان شـێوە چـەند جیاوازیـەك لـەنێوانیا هەیـە، هـەروەك هـەندێك لـە قوچکەبوەکان بەبێ قوچکەن، کە لـە ئـەنجامی دەرهاویشتنی یەك نیشتوەوەو دروست بوون. هـەندێکی دیکـەیان کەڵەکـە بوەکانی یەك قوچکەیان هەیە، یان چەند قوچکەیەکیان هەیە. کە هەموویان یەك کونیان هەیە، یان هەرەیەکێکیان دەرچەی خۆی هەیە...هتد.

لە کۆتاییدا ئەو ماددەیـەی کـەدیاری شـاخەکەی لێ پێـك هاتووە، جیاوازی زۆری لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە هەیە. هـەندێکیان لـەماددەی هـاوێژراوی بـازڵتی تـەواو پێـك هـاتوون (کانە ئاگرینە گردەوەبوەکان)، هەندێکی دیکەیان لە بارستەی پێکـەوە بەسـتراو لـە گردەوەبـووی ڕەق پێـك هـاتوون (خۆڵـەمێش، مادەتواوەکـان، تـاوێرو بەردەهەمـە چەشـنەکان) هـەروەك دیـواری هـەندێکی دیکـەیان لەمادەژیلـەمۆی بەسـەر یـەکدا چـوو پێـك هـاتوون، یـان گردەوەبـووی چـین چـین پێك هاتوون.

پێنج جۆرەکە :

دەربـارەی ئـەم جیاوازیـە ئاڵۆزانـە زاناکـانی گڕکانـەکان ڕێسـایەکیان دانـاوە کـەڕێگا بەهـەندێك ڕێکخسـتن دەدات دەربـارەی شـێوەو، هـێزو، مـاوەی مانـەوەو، سروشـتی تەقینەوەی، کە هەموویان لەو دیاردانەن کە لەسەر دوو هۆکار بەندن ئەویش:

هـەبوونی گـازە تواوەکـان کـە لـە زەویەکـەوە دەردەچـن، پێکهاتەی کیمیایی مادەژیلەمۆکان لە ئاستی پەردەی ڕووی دەرەوەی چینی ناوەوەی توێکڵ (ئەسینۆسیفید) دوو جۆر لە گەنجینەی نیشتوی سەرەکی هەیە، یەکێیام زیاترە لە ڕووەوە نزیکەو، مادە تواوە گڕکارە ترشـەکان. گەنجینـەی دووەمیان قوڵترەو، مـادە تـواوە گڕکارەکـانی شـلنو، سـلیکایان کـەمتر تێدایـە لەبـەر ئـەوە پێیـان دەوترێت مادە گڕکارەتفتـەکان. لـە نێـوان ئـەم دوو گەنجینەیـەدا کۆمەڵەیـەك تێکەڵـەی لێکچـوو هەیـە، لەبـەر ئـەوە کۆتـایی ڕێـك کـەوتن لەسـەر ئـەوەی کـە جیاوازی لەنێوان پێنج جۆرەکانی ئاگریندا هەیە نەك لە نێوان دوو جـۆردا، ئـەوانیش بریتـین لـە (هواینـی، ئسـترومبولی، ڤولکانی، پلینـی، ڤینرۆڤی) جۆری یەکـەمیان (مـادە ژیلـەمۆ گڕکارەکـانی زۆر شـل دەبنـەوەو چـەند گـازێکی کـەمیان لەگەڵدایە) کە دەیدات لە نیشتاوەکانی هاوای لە ئۆقیانوسی (ئارام). وەك کانە ئاگرینەکانی (مۆنالووا) (لەبەرزی 4100م)و،

موتاکیاو کیلویا. جۆری دووەمیان (مادەژیلەمۆ گڕکارەکان ناوەندن لەشلیدا، پەستانی گازەکانیان مام ناوەندیە)، کەسەر بەکانە ئاگرینی (سترومبولی‌یە)، سێیەمیان (مادە ژیلەمۆگڕکارەکانی زۆر ملّن‌و پەستانی گازەکانیان زۆرە، وەك کانە ئاگرینی (ڤۆلکانۆ) کە لەنزیك (ئەسترومبولی‌یە)، لە کۆتایدا لە نێوان چوارەم‌و پێنجەمدا، نموونەی دوایەك لەسەریان وەك شاخی پیلیەو مارتێنیك‌و، ڤینروڤ لە کەنداوی ناپولی، ئەم دوانە لە راستیدا لقدارترن لە ڤولکانی)،

یەکەمیان بەدووکەڵکێشی گەرم‌و دووەمیانە بەتەقینەوەی کاولکار جیادەکرێتەوە.

جۆری هواینی‌و دەریاکانی ژیلەمۆ:

کانە ئاگرینە هواینەکان بونە هۆی چەند تەقینەوەیەکی کاولکار بەتایبەتی لە ئایسەنداو کونگۆ. لەهەمان کاتدا دیمەنێکی چۆڵەوانیان خولّقاند، کە وەك دەریاژیلەمۆکان وابوو، هارون تازییف ئەم دیمەنەی لە راپۆرتەکەیدا (قوچکە گرگرتووەکان) وەسف کردووە کە دیمەنێکی (ترسێنەرە) لە ساڵی 1948 دابینی، کاتێك بەناو دەمی (نیراجو) بەرەو کۆنگۆی بەلجیکی کۆن دا شۆڕبێتەوەو دەڵێت (ئەو دیمەنە لە قولایی (150م)دا، یەکێك بوو لەو دیمەنە جوانەکان. لە چارەکی باکوری خۆرئاوادا، تۆ دەبینیت‌و گۆێشت لە هەڵوونی دەریاچەی زیندووی ژیلەمۆکان دەبێت، هەروەکو هەڵوونیان بەردەوام بێت‌و هێزێکی قوڵ بیانجولّێنێت‌و ئەو توێکلّە لاستیکیە ڕەشەی کە داپۆشیوەو لە هەندێك شوێندا فوارەی ڕەنگ سوری تۆخیان لێ پەیدا دەبێت لە نزیکی بەشی باکور، شەپۆلە بەهێزەکان ماوەی گڕکاری شلی سوری تێری لەگەل خۆیدا هێناو، بەم لاولای بەرزاییەکانی دەوروبەریدا باریکەکان کەلەمادە نیشتوەکان پێك هاتوون، هەر کە بەر هەوا کەوتن ئەوا بەخێرایی دەبنە کریستاڵ‌و شێوەی شوشەیان وەردەگرت، ئەمەش لەو دیاردە دەگمەنەکانە. یەکێك لەوانەی کە دۆزراونەتەوە، بریتیە لە هالیمیاوما (بیرە گڕکارە هەمیشەیی‌یەکان) کە لەدەمی کانە ئاگرینی لیلویا دەردەچوو، بەڵام لە ساڵی 1924 وون بوو. یەکێکی دیکە لەو دەریاچانەی کە هەیە، لە قوچکەی کانە ئاگرینی نیامالچیدایە لە نزیك نیراجو، کە لە ساڵی 1938 ووشکی کرد. و لە ساڵی 1967، هاڕوون تازییف توانی دوو دەریاچەی دیکە لەبنکی کانە ئاگرینی ئاراتایی لەنزمایەکانی ئەپیوبیا بدۆزێتەوە.

جۆری ئەسترو مبولی‌و ماددە پیرۆکلاستیەکان:

زۆر سەیرە کەیەکەم کەس لێکۆڵینەوەی لەسەرکانە ئاگرینی سترومبولی کردبێت زانایەکی بایولوژی بوو، کە زارو سپانتزانی (1729–1799) بوو کە زانایەکی بەکتریولۆژی بوو، ناوبانگی بەهۆی هەڵوەشاندنەوەی بیردۆزی، پەیدابوونی خۆیی دەکرد. ئەم کانە ئاگرینەو کانە ئاگرینەکانی دیکەی کە لەم جۆرەن، ناوەندێکی مام ناوەند دەخولقێنین، یان لایەنێکی مام ناوەندی دیاردە گڕکارەکانن واتە هەر لایەنێك لەو، بەپلەیەکی مام ناوەند لەبواررەکەیدا دادەنرێت. جا ئەوە پلەی شلێتی ژیلەمۆکەی بگرێتەوە، یان بەپلەی پەستانی گازەکان ژیلەمۆکان لەبنکی قوچکەکەدا دەکولّێن‌و، لە هەندێك جاردا دەردەچێت بۆ ئەوەی بەهەموو لاکانی شاخەکەدا بێتە خوارەوە. لەشێوەی ئاگریندا. بەڵام گازەکان کە دەبێتە هۆی هەڵدانی هاوێژراوی لە مادە ئاگرینەکان، کە پێیان دەوترێت پیرۆکستی.

لەیۆنانیدا PUR بەواتایی ئاگردێت Klastein بەواتایی پشکۆدێت، کەبریتین لەچەند بارستەیەك‌و قەبارەی هەریەکێکیان زیاتر لەچەند مەترە سێ جایەك دەبێت، وەك بۆمب وان (کە بەپێستێکی وەکو پێستی مانگا یان تەشی یان نانی ووشك) داپۆشرابێت. هەرچی ژیلەمۆکانە (یان وەك تۆپەڵە خەڵوز وان کەباش نەسوتابت، یان وورده بەردەکان، یان لم، خۆڵەمێش.. هتد، ئەم هەموو هاوێژراوە گڕگرتووە، دەبنە هۆی دروست بوونی تاوێرە ئاگرینە چین چینەکان، کەپێیان دەوترێت پوزولان.

جۆری ڤولکان‌و گازەکان:

تەقینەوەی کانە ئاگرینەکانی ڤۆلکان لەمێژوودا تەنها پانزە جار ڕووی داوە کە دواهەمینیان لەساڵی 1890 دابوو هەرچی ئەم جۆرەیە بەبێ ئەوەی جێگایان بەجێ هێشتبێ تێپەڕ نەبوون، ئەو کاتە ئاگرینەی کەلەم جۆرەن، بوو بەهۆی خستنەوەی ترس‌و شێتی، تەقینەوەی مادە تەقەمەنیەکانی وەکو دەنگی هەورە بروسکەوایە، بەڵام مادە ژیلەمۆکانی زۆرملّن‌و لە ماوەی چەند خولەکێکی کەمدا لەناو دووکەڵکێشەکەدا یەك دەگرن‌و چڕ دەبنەوە، بەربەستێکیان لەژێردایە کە لە گازە پەستێنراوەکان پێك هاتوون. کاتێك بەربەستەکە لادەچێت، بۆ هەوا دەردەچێتبەشێوەی خۆڵەمێشی بڵێسەدار کە لەشێوەی قارچکدا دەبێت، کە

شێوەکەی نزیکە لەشێوەی تەقینەوەی ئەتۆمی، پاشان بەسەر کێڵگەکـــەی هاوســـێیدا دێتـــە خـــوارەوە. کانـــە ئاگرینـــە ڤۆلکانیەکان، دادەنرێت بەهۆکاری ئەو کارەساتەی کەبەسەر ئەندەنوسـیا داهـات چونکـە هـاوێژ راوەکـان بـوو بـــەهۆی سوتاندنی دێهاتەکان، یان لەبەر ئەوەی قەدباڵەکانی داپۆشی بووە هۆی بارانی کەمەرەیی لەشێوەی لافاوی لیتەیی لەناوبەر وەك کانـە ئـاگرینی پاپاندایـان لەسـاڵی1772 کـەبوو بـەهۆی کوشتنی سێ هەزار کـەس، جالونج جونـج (1882) بووە هـۆی کوشتنی چوار هـەزار کـەس‌و، کلـود (1919) کـە بـووە هـۆی کوشتنی 5500کەس.

جۆری پلینی‌و هەڵمەگەرمەکان:

لـە سـاڵی 1902 دا لەشـاری سـان پـیر لـە مـارتنیك، هیـچ کەسێك نەمابوو کە ئەوتەقینەوە ئاسانەی بەبیردا بێت کە لە کانە ئاگرینی پیلە لە ساڵی 1851دا ڕوویدا. ئەم کانـە ئاگرینـە بەشێکە لـەو دیمەنـە جوانانـەی کـە ئـەم شـارەی پێناسـراوە. خـەڵکی ئـەم شـارە لـە ڕۆژانـی یەکشـەماندا دەچنـە دەرەوە بـۆ سەردانی ئەم ناوچەیە بۆکات بەسەربردن.

لەناوەڕاسـتی مـانگی نیشـاندا لەسـەر قوچکـەی کانـە ئاگرینەکەوە هـەندێك لـە دووکـەڵ دەهاتـە دەرەوە، خەڵکەکـە جگە لەودیمەنە جوانەکەی ئـەو دیاردەشـیان دەدی، تـاوای لێهات دووکەڵەکـە چـــڕ دەبـــۆوەو وای لەگیانـــەوەرانی ئـــەو ناوچەیەکرد کە بەرە بەرە بۆ بەرزاییەکان کۆچ بکەن، هـەروەها دەنگـی هـاژەی دەریاکـەش لەگـەڵ بـەرز بوونەوەی پلەی گەرمیەکەی بۆ هەوا بەرز دەبۆوە لە ڕۆژی 5ی ئایـار، یەکـەمین بەخشـینی ئـەو ڕووداوە دەسـتی پێکـردو ئاوەکە بەهەر کوێیەك بڕۆیشـتایە دارو پـەردووی پاشـەڕۆی لەگەڵ خۆیدا دەهێناو بەسەر بەرزییەکاندا بڵاو دەبۆوە، بوە هۆی کوشتنی 24فەرمانبـەر لەیـەکێك لەکارگـەکانی شـەکردا ئەمە بووە هۆی ئەوەی کار بەدەستان پرسیار بکەن کە ئایا پێویستە شارەکە چۆڵ بکرێت، لە هـەمان کاتدا وڵاتەکـەی بـەچاکترین کـاتی پێـش هـەڵبژاردندا دەڕۆیشـت، جەنـەڕال موتیە لە بەیانێکدا بۆ خەڵکەکـەی بڵاوکـردەوەو تیـایدا ڕای گـەیاند کە بـیرو ڕای (لیژنەیـەکی زانسـتی) کـە ئـەو ڕووداوە ترسی نی‌یە لەسەر دانیشتوان. ماوەیـەکی زۆری نـەخایاند، لەماوەی ئەو سێ ڕۆژەدا لەکانە ئاگرینەکەوە دووکەڵی ڕەش دەرچوو، کە بەسەر ناوچەکەدا بەشێوەی تـەمی سوری تێری ڕەش تێپـەڕدەبوو. لەشـەوی 7/8ی ئایـاردا، هـەموو خـەڵك ئامادەبوون بۆ هەڵهاتن، بەڵام بەداخەوە، ئەو خۆ ئامادەکردنە دواکەوت. لە سەعات 8ی بەیانیدا لوتکەی شاخەکە تەقیەوەو، هەورێکی گەرم کە بەراستی جۆگەێك لە ئاگری داباریوو، وەك دەرچوونی ئاگری بڵێسەدارو وابوو لە کورەدا کەسێ چرکەی نەخایاند، بەرەو بەندەرەکە هات ئەوەندەی پێ نەچوو ئاوی کەنداوەکە کوڵاو بوو بەهۆی کوشتنی 28 هـەزار کـەس، کـە کەس ڕزگاری نەبوو جگە لە چەند کەسێکی کەم کە لەسەر ڕووی هەردوو کەشتیەکەی ڕوودام‌و ڕووڕایمانبوون، هەروەها کەسێکی گیراوی رەش ڕزگاری بوو، دوای ئەم تەقینەوەیە بەچەند ڕۆژێك‌و دوای ئەوەی کانە ئاگرینەکە گەڕایەوە باری کفت بوون، ستونێکی گەورەی لەبەردی ئەنیست (ژیلـەمۆی ترشـی زۆر ملـت) بـەجێ هێشـت‌و، کـە بـەخێرایی بـەهۆی هۆکارەکانی هەواوە ووردووخاش بوو.

جۆری ڤیزۆڤی:

لـــەو تەقینـــەوە کانـــە ئاگرینـەی کـە لـە جـۆری ڤیزوڤین، ژیلـەمۆکانی زۆر مڵن، بەپلەیـەك کە بـەچاو نـابینرێن چونکـــە هـــەر هـەموویان دەگۆڕێـن بـۆ تەقینەوەیـــەکی گـــازی گـەورە، شـاخەکە کـاول دەکات‌و، هـەورێکی پڕ لە تـەپ‌و تـۆز دەکاتـەوە هـەواوە کـە لەوانەیە بگاتە بەرزی 30کم، وە دەتوانێـت بگاتـە نزیکـەی 3 ئـەوەندەی چێـوەی گـۆی زەوی، پێـش ئـەوەی پـەرش‌و بڵاوببێتـەوە، وەك لـەکاتی تەقینـەوەی کانـە ئـاگرینی کراکاتودا ڕوویدا.

شـاری نـاپۆلی بـۆ بارەکـای کۆمەڵـەی نێودەوڵـەتی بۆلێکۆڵینەوەی کانە ئاگرینەکان هەڵبژێرا، چونکە دەکەوێتە بنکی کانە ئاگرنی ڤیرۆڤ وە، ئەوکانە ئاگرینە ئەفسانەیەیی

کە لە ساڵی 79ز دابوو بەهۆی کاولکردنی شاری پومپی و، هکولانیوم،و سترابیا، کە بەتەواوی کاولی کردن، ئەم تەقینەوەیە یەکێك لە قوربانیەکانی نوسەری کۆن پللینی بوو، دوای ئەم مێژووە، 45 جاری دیکە کانە ئاگرینەکە تەقیوەتەوە، لەگرنگترین تەقینەوەکانی لە ساڵانی (472، 1036، 1631، 1822، 1906)، بەڵام دواهەمین تەقینەوەی ساڵی 1944 بوو، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی ئاگرەکەی ترسی زۆر بخاتە دڵی دانیشتوانی ناوچەکەوە، بەپلەیەك کەهەندێك لەپیاوانی بەرهەمهێنانی زەویزار، ئەم هەڵەیان قۆستۆتەوەو، لە پۆزوول لە ساڵی 1970 بڵاویان کردەوە، کە تیشکێکیان بینیوەو، نزیکە لە ڕوودانی تەقینەوەیەکی نوێ، کەوایان لە جوتیارو راوچییەکانی ئەو ناوچەیەکرد کەرازی بن بەفرۆشتنی زەویەکانیان بەنرخێکی هەرزان، بەڵام هارون تازییف لەکاتی گونجاودا فریایان کەوت و توانی لەو تەڵەیە رزگاریان بکات و، بوونی ئەو پڕو پاگەندەیە کە لە نزیك هەڵوونی کانە ئاگرینەوەیە بەدرۆبخاتەوە، ئەو کانە ئاگرینانەی کە لە جۆری کە لەجۆری ڤیزۆڤیشن، دا دەنرێت بەبەهێزترین جۆرلە لەکاتە ئاگرینەکان، کە دەبێتە هۆی کارەساتی گەورە.

لە ساڵی 1815 لە دوورگەی سومباوای بچوکی ئەندەنوسیا، بوە هۆی ڕوودانی کانە ئاگرینی تومبووا، چەند قوربانیەکی پێوەبوو. لە ساڵی 1883 لەهەمان ناوچەدا، تەقینەوەی کانە ئاگرینی کرا کاتوا بووە هۆی کوشتنی 36 هەزار کەس، پاشان بووە هۆی ڕوودانی شەپۆلی دەریایی بەهێز، کەبڵاوبۆوە تا کەنارەکانی یابان.

تا ئێستا بەهێزترین تەقینەوە لە هەموو مێژوودا، ئەو تەقینەوەوەیە بوو کەلە ماوەی شەو ڕۆژێکدا بووە هۆی، لەناو بردنی شارستانیەت مەینوئیەی گەورە لەدۆڵی ناوەڕاست لە دەریای ناوەند، هەندێك باوەڕیان وایە کە ئەم ڕووداوە هۆی دروست بوونی ئەفسانەی ئەتلانتیسە، کە دەڵێت دوورگەی تیراکە شاری ئەتلاتیسی جوانی بەهەوادا فڕی و هیچی لێ نەماوە جگە لە دوورگەی سانتوریسی بچوك نەبێت، تا ئێستا ئەو توند شەپۆلە دەریایی یەی کە بوونە هۆی تەقینەوەی کانە ئاگرینەکان بڵاوبۆتەوەو لەم کاتەدا خۆڵی مێشی کانە ئاگرینەکە بەسەر زەویەکانی میسردا بڵاو دەبوەو هەروەك باران لەخوێن دەباری، وە لەوانەیە ئەم دیاردەیە بێت کە لەئینجیلدا پارێزگاری لێ کراوە.

حەپی قەدەغەکردنی منداڵ بوون تووش بوون بەشێر پەنجەی ریخۆڵە کەم دەکاتەوە

توێژەرەوە ئیتالیەکان رایانگەیان کە ئیسترۆجین (Estrogen) کە هۆرمۆنی مێیە کە لەحەپی قەدەغەکردنی منداڵ بوون دا بەکاردێت دەشێ یاریدەی ژنان بدات لە قەدەغەکردنی تووش نەبوونیان بەشێر پەنجەی ریخۆڵە.

کارلو لافشیا پزیشکی مەڵبەندی لێکۆڵینەوەی دەرمان لە میلانۆ ووتی ئەو توێژینەوانەی کە کراون پەیوەندی پێچەوانەی لەنێوان بەکارهێنانی حەپی قەدەغەی منداڵ بوون و رێژەی تووش بوون بەشێرپەنجەی ریخۆڵە دەرخستووە هۆی کەم بوونەوەی مردن بەشێرپەنجەی ریخۆڵە لە ژناندا لەماوەی ئەم ساڵانەدا تارادەیەك دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی حەپی قەدەغەی منداڵ بوون. توێژەرەوان ئەوەیان بەدی کرد کە هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەناو حەپی قەدەغەی منداڵ بووندا هەیە، کار لە کەم کردنەوەی تووش بوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن دەکات لەرێگای کەم کردنەوەی ترشەکانی زراو کە پەیوەندیان بە شێرپەنجەی ریخۆڵەوە بەتەواوی سەلمێنراوە، هەروەها هۆرمۆنی ئیسترۆجین رێژەی دەردانی هۆرمۆنی (A.G.F) کە لەناو خوێندا هەیە کەم دەکاتەوە، کەزیاد بوونی رێژەکەی دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە چونکە خانەکان زۆر بەخێرایی دابەش دەبن. ئاشکرایە کە شێرپەنجە لەناو خانە ناساغەکاندا ڕوو دەدات و وایان لێ دەکات کە زۆر بەخێرایی دابەش بن و لەژێر کۆنترۆڵدا دەرچن.

Internet

نیان

کردنەوەی ئیمەیڵی نوێو پۆست کردن لە Yahooدا

ڕێبوار ئەورەحمان

سایتی (YAHOO- یاهوو) یەکێکە لەسایتە هەرە بەناوبانگو خزمەتگوزارەکان، یەکێك لەدیارترین خزمەتگوزارییەکانی ئەم سایتە (ئیمەیڵی خۆڕایی)یە، بەجۆرێك کەهەموو بەکارهێنەرێك دەتوانێت بێ بەرامبەر ئیمەیڵێك بۆ خۆی بکاتەوە. تەنها شتێکیش کەپەیوەندی سایتەکە دەردەخات بەئیمەیڵەکەی تۆوە ناوی سایتەکەیە کەوەك پاشگرێك دەکەوێتە دوای ناوی ئیمەیڵەکەت، بەم شێوەیە: username@yahoo.com

سەرەتا بابزانین چۆن دەتوانین ئیمەیڵێکی نوێ بکەینەوەو ئەو هەنگاوانە چین کەپێویستە بنرێن، پاشانیش دێینە سەر چۆنیەتی پۆست کردن لەڕێگەی ئەم ئیمەیڵەوە.

سەرەتا کلیکی chech email دەکەیت وەك لەوێنەی (1)دا دیارە، پاشان واجهەکە دەگۆڕێتو بەو جۆرەی وێنەی (2)ی لێدێت.

لەوێنەی (2)دا لای راست دوو جێگە هەیە، یەکەمیان ناوی ئیمەیڵەکەیە (ئەگەر پێشتر ئیمەیڵت کردبێتەوە) دووەمیشیان شوێنی (پاسۆرد)ی ئیمەیڵەکەیە.

باسەکەی ئێمە لەسەر لای چەپە، کەلێرەوە دەتوانین ئیمەیڵی خۆمان لەم سایتەدا بکەینەوە.

لەلای چەپ نووسراوە Sign up now to enjoy yahoo mail واتە کلیکی ئێرە بکە تابتوانیت پەیوەندی بەئیمەیڵی yahooوە بکەیت.

ئێستا کلیکی ئەم نووسراوە دەکەین، ئەو واجهەیە دێتە بەرچاو وەك لەوێنەی (3)دا دیارە.

سەرنجی ئەم واجهەیە بدە، لێرەدا سێ هەڵبژاردنت دەخاتە بەردەست، بابزانین هەریەکەیان بۆ چییە:

1. ئیمەیڵی خۆڕایی(بێ بەرامبەر): تۆ لەم رێگەیەوە دەتوانیت ئیمەیڵێکی خۆڕایی (بێ بەرامبەر) بکەیتەوە، کەناوەکەی بەم شێوەیە دەبێت: NAME@YAHOO.COM

2. ئیمەیلی ئاسایی: لەم ڕێگەیەشەوە ئەتوانیت ئیمەیلێکی تایبەت بەخۆت بکەیتەوە، کەلەبەرامبەریدا ساڵانە 35 دۆلار دەدەیت، لەم ڕێگەیەیاندا 5 لقی جیات هەیە، کەدەتوانیت هەریەکەیان بدەیتە هاوڕێیەکتو لەسەر ناوی ئیمەیلەکەی ئەوان ناوی تایبەتی خۆت هەبێت، ناوی ئیمەیلەکەی خۆت بەم جۆرە دەبێت: me@my-own-name.com، ناوی ئەو ئیمەیلەی کەئەگەر بیدەیتە هاوڕێیەکت بەم شێوەیە دەبێت: you@myname.com

3. ئیمەیلی کار: لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت ئیمەیلێکی تایبەت بەکارەکەت بکەیتەوە، کەلەبەرامبەردا مانگانە 9.95 دۆلار دەدەیت، ناوەکەشت بەم شێوەیە دەبێت: sales@widgetdeslgns.com

کاری ئێمە لەڕێگەی یەکەمدایە، لەم ڕێگەیەوە دەتوانین ئیمەیلێکی بێ بەرامبەر بکەینەوەو هەموو کاروبارێکی خۆمانی پێ ڕێك بخەین، بابزانین هەنگاوەکانی چۆن دەنرێت:

کاتێك کلیلکی ڕێگەی یەکەممان کرد ئەم واجهەیە دێتە سەر شاشە، کە لەوێنەی (4)دا دیارە.

لەم واجهەیەدا پێویستە بەپێی پرسیارەکان، یان بۆشاییەکان هەنگاوەکان بنێین، واتە وەك پێویستە ئەو خانانە پڕبکەینەوە.

لەوێنەی (4)دا کەبەشی یەکەمی واجهەکەیە، ئەم بۆشاییانەی تێدایە، پێویستە بەم شێوەیە پڕبکرێتەوە.

1. (Id yahoo- ناسنامەکەت- ناوەکەت) لێرە دەنووسین (rebwar)

2. (Password- وشەی نهێنی)

ئەمەش ئەو کلیلە نهێنییەیە کەخۆت دەیزانیتو تەنها لەڕێگەی ئەم وشە نهێنییەوە دەتوانیت ئیمەیلەکەت بکەیتەوە. هەڵبژاردنی وشەکە بەئارەزووی خۆتە.

3. (re-type password) جارێکی تر وشە نهێنییەکە بنووسەرەوە: ئەمەش هەنگاوێکی یەدەگە، بۆ ئەوەیە ئەگەر هاتو تۆ لەنووسینی وشە نهێنییەکەی خانەی سەرەوەدا هەڵەیەکت کردبوو لەو وشەیەی کەخۆت مەبەستتە ئەم ڕێگە نادات، چونکە ئەگەر ڕێگە بدات ئەوا کاتێك هەنگاوەکانی دروستکردنی ئیمەیلەکەت تەواو کرد، پاشان بۆت ناکرێتەوە، چونکە ئەو وشەیەی کەتۆ مەبەستتە ڕاست نییە.

4. لەژێر ئەم دوو خانەیەدا دێڕێك نووسراوە کەئەمە دەقەکەیەتی(هەر کاتێك تۆ "بەکارهێنەر" وشەی نهێنی خۆتت لەبیرکرد، ئەوا ئێمە "ستافی سایتەکە" دەتوانین یارمەتیت بدەین لەدۆزینەوەیدا)، ئەمەش هاوکارییەکی سایتەکەیە بۆ بەکارهێنەرەکانی.

5. دوای ئەم دێڕەش ئەم بۆشاییە دێت، کەنووسراوە (Security Question- پرسیارێکی ئەمنی) ئەم پرسیارە بۆ ئەوەیە هەر کاتێك تۆ "بەکارهێنەر" وشە نهێنییەکەت لەبیرچووەوە ئەتوانیت لەڕێگەی دووبارە نووسینەوەی ئەم پرسیارەو زانیارییەکانی ترەوە وشە نهێنییەکەت دەست بکەوێتەوە، واتە ئەمە تەواوکەری ئەو دێڕەیە کەلەسەرەوە ستافی سایتەکە بۆیان نووسیویت.

6. (وەڵامەکەت) لەم خانەیەشدا وەڵامی ئەو پرسیارە دەدەیتەوە کەلەخۆتت کردووە (سەرنجی وێنەی (4) بدە).

7. ڕۆژو مانگو ساڵی لەدایك بوون: لەم خانەیەشدا پێویستە ڕۆژو مانگو ساڵی لەدایکی بوونی خۆتی بۆ بنووسی. (سەرنجی وێنەی (4)بدە).

8. ئیمەیلێکی تری تۆ "بەکارهێنەر" (بەئارەزووی خۆت): لەم خانەیەشدا ناوی هەر ئیمەیلێکی تر دەنووسی کەهەتە، واتە تۆ "بەکارهێنەر" پێش (YAHOO) ئیمەیڵت لەهەر سایتێکی تردا کردۆتەوە لێرەدا دەینووسی، بەڵام لەمەیاندا پێویستە ئەوە لەبیر نەکەیت کە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە بەئارەزووی خۆتە، دەتوانی وەڵامی نەدەیتەوەو هیچ نەنووسی.

9. ناوی یەکەم: لێرەدا ناوی یەکەمی خۆت دەنووسی، بۆنموونە ئەگەر سەرنج لەوێنەی (5)بدەی لەوەڵامی ئەو پرسیارەدا نووسیومانە (rebwar).

10. بەتەنیشتییەوە نووسراوە (Last name- ناوی کۆتایی): لێرەشدا ناوی دووەمی خۆت

دەنووسی، جا یان ناوی باوکت، یان هەر نازناوێکی تر کەتۆ پێت خۆشە. لەوێنەی (5)دا نووسیومانە (awrahman).

11. زمانی ئیمەیلەکەت: لەم خانەیەشدا ئەو زمانە دیاری دەکەیت کەلەئیمەیلەکەتدا بەکاربێت، واتە تۆ "بەکارهێنەر" دەتەوێ کاتێك ئیمەیلەکەتت کردەوە، نووسینەکانی بەچ زمانێك نووسرابێت.

12. هێمایەکی پۆستەیی: لەم خانەیەدا دەبێت هێمای پۆستەیی وڵاتەکەی خۆت بنووسی، کاتێك وڵاتەکەت (عیراق) هەڵدەبژێریت، پێویستە ژمارەکەش بنووسی (964).

13. بەتەنیشتییەوە نووسراوە (Gender– رەگەز): لێرەشدا رەگەزی خۆت دەنووسی، رەگەزیش بەواتای (نێر– مێ).

14. کار: لەم خانەیەدا کارەکەی خۆت دەنووسی، واتە تۆ چ کارێك دەکەیت، بەڵام واباشترە بنووسی (others– جگە لەهەموو ئەمانە) چونکە ئەگەر کارەکەی خۆت بنووسی رەنگە لەو رووەوە نامەیەکی یەکجار زۆرت بۆ بنێرێ کەسوود لەزۆربەی وەرناگریت، یان لەهەڵبژاردنی ئارەزووەکانتدا کەدواتر دێینە سەری، چەند لایەنێکت ئاداتێ تا داوا بکەیت لەو لایەنانەوە نامەو زانیاریت بۆ بێت.

15. پیشە: لێرەشدا پیشەکەتی بۆ دەنووس، واتە ئەو پیشەیەی دەیزانی.

16. بەدواداگەڕانی خەڵك دەنووسرێ: لێرەدا ئەگەر ئەو کەسانەی کەدەیانەوێ زانیاری لەسەر شوێنێك یان شتێك پەیدا بکەن کەپەیوەندییەکی نزیکی بەتۆوە هەیە، بۆی دەنووسرێ، بۆ نموونە من نووسیومە (عیراق)، ئەگەر کەسێك بیەوێت زانیارییەك لەسەر عیراق بەدەست بخات و لەسایتی یاهوودا بۆی بگەڕێ و نەتوانن وەڵامی بدەنەوە، ئەوا رەنگە ناونیشانی ئیمەیڵی تۆی بدەنێ و ئاگاداری بکەن کەوا تۆ عیراقیت و ئەویش پرسیارەکانی بەشێوەی نامە ئاڕاستەی تۆ بکات. یان ئەگەر تۆ زانیاریت لەسەر ئیمەیڵەکەت دانابێ و هەر کەسێك پێویستی بەو زانیارییە هەبێت، سایتەکە هاوکاری دەکات، لە دەستەواژەکەی دوای هێماکەدا تەئکید لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە ئایا تۆ "بەکارهێنەر" ناوی وڵات و شارەکەی خۆت راست نووسیوە؟ لێرەدا دەتوانیت راستگۆیانە وەڵام بدەیتەوە، ئەگەر راست نەتنووسیبێ دەتوانی بڵێی راست نییە، بەدانەگرتنی هێماکە، ئەگەریش راست بێ ئەوا هێماکە دادەگریت.

18. لەدەستەواژەکەی خوار ئەمەشدا بەداگرتنی هێمای (راست)ەکە، سایتەکە لەهەموو شتێکی نوێ و تایبەت و زاخاو دەرەوەی مێشك ئاگادارت دەکاتەوە، واتە ئەو شتانەت بەشێوەی نامە بۆ دەنێرێ، کەئەمانە راستەوخۆ لەسایتەکەوە دێت و پێیان دەوترێ نامەی تایبەت.

19. لەدوای ئەمانەش (ئارەزووەکان– هوایات) دێت، کەلەخوارەوە زۆر بواری بۆ داناویت کەیەك لەدوای یەك ئەمانەیە: (زاخاو دەرەوەی مێشك، ماڵ و خێزان، تەندروستی، مۆزیك، کار (پیشە)، تەکنۆلۆژیا، حساباتی پارەی تایبەت، کاری بچووك، وەرزش، گەشت، پێشبڕکێی ئەسپ سواری) ئەم سایتە لەگەڵ چەند کۆمپانیاو ئاژانسێکدا عەقدی کردووە کەڕۆژانە تازەترین گۆڕان و رووداو لەهەریەك لەو بوارانەی سەرەوەدا بۆ بەشدارانی ئیمەیڵی یاهوو بنێرێ، تۆش دەتوانیت بەداگرتنی هێمای (راست) لەسەر هەریەکێك لەو بوارانە رۆژانە دوا گۆڕان و تازەترین پێشکەوتنەکانی ئەو بوارەت بەنامە بۆ بێت، دەشتوانیت هیچ یەکێکیان دەستنیشان نەکەیت و هیچت بۆ نەیەت.

20. دوا هەنگاویش ئەو وشەیەی کەلەناو خانە بەڕەنگەکەی خوارەوەدا نووسراوە، تۆ دەبێت لەناو بۆشاییەکەدا بینووسیت، واتە هەر هەمان ووشە لەناو بۆشاییەکەدا دەنووسیت، ئەمە بەوشەیەکی نهێنی ئەو فۆرمە دادەنرێت کەتۆ پڕت کردەوە. بۆنموونە لەوێنەی (6)دا لەناو خانە بەڕەنگەکە نووسراوە (rice– منیش لەناو بۆشاییەکەدا هەمان ووشەم نووسیوەتەوە).

دوای هەموو ئەمانە کلیك لەسەر کلیلی (submit this form– ئەم فۆرمەم بۆ پێشکەش بکە) دەکەیت.

پێش ئەمەش لەو خانە بەڕەنگەی تەنیشتدا سایتەکە ئاگادارت دەکاتەوەو بەشێوەیەکی پوخت دەڵێت: (بەپڕکردنەوەی ئەم فۆرمە تۆ بەهەموو شتەکان رازیت و دەتەوێت پەیوەندی بەئیمەیڵی ئێمەوە بکەیت، چونکە پێشتر هەموو یاساکانت خوێندۆتەوەو بەهەمووی رازی بوویت، دەبێت بەوەش رازی بیت لەکاتی هەر سەرپێچییەکدا ئێمە بەسزا ئاگادارت بکەینەوە).

دوای کلیك کردن لەسەر ئەو کلیلەی لەسەرەوە نووسیومانە، واجهەکە دەگۆڕێت و ئەم واجهەیە دێتە سەرشاشە.

بۆ نموونە کەسێك پێش من ئیمەیلێکی بۆخۆی داناوە بەناوی (rebwar)ەوە، ئێستا پێویستە من ناوەکەی خۆم بگۆڕم، یان پاشگرێك یاخود پێشگرێکی بۆ زیاد بکەم، لێرەدا من کردم بە(rebwar78).

پاش کلیك کردن لەسەر رازی بوون، واجهەکە بەو شێوەیە دەگۆڕێت کەلەوێنەی (6)دا دیارە.

دواتر دەتوانم راستەوخۆ کلیك لەسەر (continuue to yahoo mail) بکەم، یاخود دەشتوانم لەو چوار هەڵبژاردنەی خوارەوە چەندم دەوێت هێمای (راست) دابنێم، تاوەکو رۆژانە یان هەفتانە هەواڵی سیاسیو هونەریو ئەدەبیو جۆرەها هەواڵو پروپاگەندەی ترم لەو ئاژانسانەوە بۆ بێت کەئاماژەیان پێکراوە.

پاش کلیك کردن لەسەر (continuue to yahoo mail) جارێکیتر واجهەکە دەگۆڕێتو راستەوخۆ دەچێتە ناو ئیمەیلەکەوە، وەك لەوێنەی (8)دا دیارە.

بەسەیرکردنێکی خێرای ئەم وێنەیە دەبینیت، ئەوەی لەسەرەوە خراوەتە ناو بازنە گەورەکەوە نووسراوە (wellcome rebwar78@yahoo.com) کەئەمەش بەشی کۆتاییەکەی ناوی ئیمەیلەکەی منە، لەگەڵ هەموو نامە ناردنێکیشدا کەمن بینێرم ئەم ناونیشانە بۆ ئەو کەسە دەچێت.

لەخوار ئەمەشەوەو لەناو بازنەی دووەمدا نووسراوە (inbox1) واتە لەناو خانەی پێشوازی نامەکاندا یەك نامەی نوێم بۆ هاتووە. کەئەویش نامەی پیرۆزباییو بەخێرهاتنی سایتەکەیە.

لەناو بازنەی سێیەمیشدا کەلای چەپەوەیە، نووسراوە (compose) بەکلیك کردن لەسەر ئەم وشەیە واجهەکە دەگۆڕێتو تۆش لێرەوە دەتوانیت وەڵامی هەر نامەیەك بدەیتەوە کەبۆت هاتووە، یان نامە بۆ هەرکەسێك بنێریت کەدەتەوێت.

نامە وەرگرتنو نامە ناردن

نامەوەرگرتن یان نامە خوێندنەوە:

بێگومان تۆ بۆیە ئیمەیڵت کردۆتەوە، تاوەکو لەم رێگەیەوە ئاڵوگۆڕی نامە لەگەڵ دوورترین شوێنی دنیاو لەگەڵ کەسوکارو هاوڕێیانی خۆتدا بکەیت. جابۆیە کاتێك ئیمەیلەکەت دەکەیتەوە، یەکەم هەنگاو پێویستە کلیك لەسەر (inbox) بکەیت، چونکە ئەمە خانەی پێشوازی نامە هاتووەکانە، واتە هەر نامەیەکت بۆ بێت دێتە ئەم خانەیەوە. سەرنجی وێنەی (9) بدە.

لەگەڵ هەموو نامەیەکی هاتوودا چوار شت دەنووسرێ، کەیەك لەدوای یەك ئەمانەیە.

1. (from) لەپاڵ ئەمەشدا ئەدرەسی ئیمەیلێك دەنووسرێ، کەدەلالەتە لەو ئیمەیلەی نامەکەی بۆ ناردوویت. واتە لەو ئیمەیلەوە یان لەو ئەدرەسەوە نامەکەت بۆ هاتووە.
2. (subject) لەپاڵ ئەمەشدا ناونیشانێك دەنووسرێ، کەدەلالەتە لەناونیشانی نامەکە، ئاخۆ نامەکە نامەیەکی ئاساییە، یان رۆژنامەیەکە، یان هەرجۆرە نامەیەکی ترە، خۆ ئەگەر ئەو کەسەی کەنامەکەت بۆ دەنێرێت لەم خانەیەدا هیچ نەنووسێت، ئەوا لای تۆ دەنووسێت: (none).
3. (date) لێرەدا مێژووی ناردنەکەی دەنووسرێ، واتە لەچ رۆژێكو چ مانگێکدا ئەو نامەیەت بۆ هاتووە، بۆنموونە تۆ نامەیەکت لە(2001/11/1)دا بۆ هاتووە، بەڵام لەبەر ئەوەی لەسەفەرێك بوویت، نەتتوانیوە ئیمەیلەکەت بکەیتەوەو رۆژی 2001/11/20 دەیکەیتەوە، دەبینیت مێژووی ئەو نامەیەت بۆ نووسراوەو دەزانیت لەچ رۆژێکدا ئەو نامەیەت بۆ هاتووە.
4. (size) لێرەشدا کێشی ئەو نامەیە دەنووسرێت کەبۆت هاتووە، جا تا کێشەکە زۆر بێت درەنگ تر دەکرێتەوە، واباشترە کەکێشەکە کەم بێت، هەر بۆیە زۆربەی رۆژنامەو

سایتەکانی جیهان هەوڵ دەدەن واجهەی سەرەکییان یان لاپەڕەکانی ڕۆژنامەکەیان زۆر سووک بێت.

زۆر جاران لەکاتی کردنەوەی نامەیەکدا دەبینیت هیچ شتێك نەنووسراوە، لەم کاتەدا دەبێت تۆ چاو بۆ وشەی (attachment) بگێڕیت، چونکە ئەم وشەیە دەلالەتە لەوەی کەتۆ نامەیەکت بۆ هاتووە، بەڵام فایلێکی پاشکۆ (ملحق)ە، واتە ئەو کەسەی کەنامەکەی ناردووە، پێشتر لەبەرنامەی (word) یان هەر بەرنامەیەکی تر نامەکەی نووسیوە یان نامەکە وێنەیەو پاشان (attach)ی کردووەو ناردوویەتی، لەگەڵ باسکردنی چۆنیەتی نامەناردندا ئاماژە بەوە دەکەین کە فایلی (attachmant) چییەو چۆن ئامادە دەکرێت و دەنێردرێت.

پۆست کردن (نامە ناردن):

وەك لەپێشەوە ئاماژەمان بۆ کرد، لەواجهەی سەرەکی ئیمەیڵەکەت، دوو وشە هەیە، کەبەلای ئێمەوە گرنگیان هەیە، یەکەمیان خانەی پێشوازی نامەکان (inbox)ەو دووەمیشیان خانەی نامە ناردن (compose)ە.

لەسەرەوە باسی (inbox)مان کرد، ئێستا با بزانین چۆن دەتوانین نامەیەك بنێرین. جا نامەکە نووسین بێت یان وێنە، یان هەر شتێکی تر.

پێش ئەوەی هەر شتێك بکەیت پێویستە بزانیت نامەکەت بۆ کێ دەنێریت، واتە ناونیشانی ئیمەیلی ئەو کەسەت لابێ کەنامەکەی بۆ دەنێری.

سەرنج لەوێنەی (10) بدە، دەبینین چوار بۆشاییمان هەیە کەیەك لەدوای یەك ئەمانەن:

1. (to) لەم بۆشاییەدا پێویستە کۆدی ئیمەیلی ئەو کەسە دابنێیت کەنامەکەی بۆ دەنێریت، لێرەدا پێویستە هیچ شتێك لەکۆدەکە نەپەڕێنیت و، بەتەواوی هەمووی بنووسی.
2. (subject) جۆری نامەکە: لێرەدا جۆری ئەو نامەیە دەنووسی کەدەینێری.
3. (cc- کۆپی کاربۆن) زۆرجار تۆ تەنها نامەیەك دەنووسی و دەتەوێت لەیەك کاتدا بۆچەند کەسێکی بنێریت، لەم بۆشاییەدا یەك لەدوای یەك کۆدی ئیمەیلی ئەو کەسانە دەنووسیت و دەینێریت.
4. (bcc) ئەم بۆشاییەش بۆئەوە بەکاردێت کەئەو نامەیەی نووسیوتە، کۆپییەکەی لای خۆت بپارێزی، واتە (نسخە)یەك لەو نامەیە لای خۆت بەشێوەیەکی نهێنی دەپارێزی، ئەمەش زیاتر بۆ دەزگا گرنگو هەستیارەکان بەکاردێت.

لەخوار ئەمانەشەوە بۆشاییەکی گەورە هەیە، کەئەمە شوێنی نووسینی نامەیە، تۆ دەتوانیت لێرەدا نامەکەی خۆت بنووسی، ئەگەر نامەیەکی کورت بێت، سەرنجی وێنەی (11) بدە.

بەڵام ئەگەر بتەوێت نامەیەك بنێری کەئامادەکراو بێت، واتە لەبەرنامەیەکی تردا ئامادەت کردبێت، یان وێنەیەك بنێریت، ئەوا لەخوار ئەو بۆشاییەوە نووسراوە (add/delete attachment) کلیکی ئەم دێڕە بکە، واجهەکە بەم شێوەیە

دەگۆڕێت، سەرنجی وێنەی (11) بدە دێڕەکە لەناو بازنەیەکدایە، لەتەنیشتیشییەوە نووسراوە (none) واتە هیچ فایلێکی ئامادەت نییە.

پاش کلیك کردن لەسەر (add/delete attachment) واجهەکە وەك وێنەی (12) دەگۆڕێت.

لەم واجهەیەشدا کلیکی (browse) دەکەیت، واجهەکە وەك وێنەی (13)ی لێدێت.

ئێستا ئەو فایلەی دەتەوێت، دەتوانی دیاری بکەیت و کلیکی (open) بکەیت، دوای (open) واجهەکە وەك وێنەی (12)ی لێدێتەوە، دواتر کلیکی (attach file) دەکەیت، ئەم فەرمانە بۆ ئەوەیە ئەو فایلەی کەتۆ دیاریت کردووە، بەناو ئەو (ئەنتی ڤایرۆسە)دا بەرێت کەلەخوارەوە وێنەیەکی دانراوە، ئەمەش بۆئەوەیە کەفایلەکە هەر ڤایرۆسێکی هەبێت بیکوژێت و نەگوێزرێتەوە بۆ ئەو کەسەی کەئیمەیلەکەی بۆ ڕەوانە دەکەیت.

سەرنج لەوێنەی (14) بدە، ئەوەی خراوەتە ناوبازنەکەوە ئاماژە بەوە دەکات ئەو فایلەی ئێستا دیاریمان کردو (attach file) مان کرد، هیچ ڤایرۆسێکی نییەو ئامادەی ناردنە. لەو خشتەیەشدا ناوی فایلەکەو کێشەکەی‌و جۆری ڤایرۆسەش دەنووسرێ کەئەگەر هەیبووبێ.

دوای ئەمە راستەوخۆ کلیکی (done) دەکەین، کەلەخوارەوە خراوەتە ناو بازنەیەکی بچووکەوە.

پاش ئەمە واجهەکە دەگەڕێتەوە بۆ (compose) واتە وەك وێنەی (15)ی لێدێت.

سەرنج لەوێنەی (15) بدە، ئەوەی لەناو بازنەکەدایە، دەلالەتە لەوەی کەفایلێکی پاشکۆ هەیەو ئامادەی ناردنە.

ئێستا تەنها ماوەتەوە سەرئەوەی کلیکی (send) بکەی‌و نامە رەوانە ببێ. وەك لەوێنەی (16)دا دیارە.

دوای ئەوەی کلیکی (send) دەکەیت، ئەگەر لەکۆدی ئیمەیلەکەدا هەڵەیەك هەبێت،ئەوا نامەکە ناڕوات‌و پێت رادەگەیەنێت کەهەڵەیەك لەناونیشانەکەدا هەیە، ئەگەریش کۆدەکە راست بێت، ئەوا پێت رادەگەیەنێت کەوا نامەکە گەیشت، واجهەکەش وەك وێنەی (17)ی لێدێت.

سەرنج بدە، لەسەروو بازنەکەوە دێرێك نووسراوە (your mail (nama) has been sent to: rebwark@maktoob.com) واتە ئەو مەیلەی تۆ کەناوی (نامە)یە نێردرا بۆ ئیمەیلی (rebwark@maktoob.com)، ئەمەش ئاماژەیە بەوەی کەهیچ هەڵەیەك لەکۆدەکەدا نەبووەو، نامەکەش وەك پێویست گەیشتووە بەشوێنی خۆی.

ئەوەی لەناو بازنەکەشدایە نووسراوە (back to inbox) واتە بگەڕێرەوە بۆ خانەی پێشوازی نامەکان، کەوتمان پێویستە لەکاتی کردنەوەی ئیمەیڵدا راستەوخۆ تەماشای ئەم خانەیە بکەین، تابزانین چ نامەیەکی نوێمان بۆ هاتووە.

دۆزینەوەی هەسارەیەکی دوانیی

زاناکانی ئەستێرەناسی دوو هەسارەی نامۆیان دۆزی‌یەوە، کە هەریەکەیان بەدەوری ئەوی دیکەیاندا لە کەناری سیستمی خۆردا دەخولێتەوە زاناکان بروایان وایە کە ئە دوو هەسارەیە لە بەردو سەهۆڵ پێك هاتوون کە قەبارەی هەریەکەیان چەند سەد کیلۆمەترێك دەبێت، ئەمەشە کە وایان لێ دەکات لە ریزی هەسارە قەبارە بچوکەکان دابنرێن.

بەلام شارەزایانی دی لەگەڵ ئەم دانانەدا رێك ناکەون‌و دەڵێن کەقەبارەی ئەم دوو هەسارۆکە بچووکترە لەوەی کە بەهەسارە دابنرێت، هەرچەندە بچووکیش بن.

زاناکان درێژە بەباسەکەیان دەدەن‌و دەڵێن : ئەم هەسارەیە دەکەونە کۆمەڵەی گالاکسی گەردونی‌یەکانی کەژمارەیان لەناوچە دورەکانی کۆمەڵە ئەستێرەکەوە لە 70 هەزار کەمترنی‌یە.

ئەم کۆمەڵەیە بەپشتێنەی کویبەر ناسراوەو بازنەیەك بەدەوری خۆردا دروست دەکات کە بوارەکەی لە دوورترین هەسارەی گالاکسی لە خۆرەوە کە ئەویش هەسارەی بلوتویە، تێپەردەکات.

تیمێك لەزاناکان کەزانا کرستیان فیولیت سەرپەرشتیان دەکات دوو هەسارۆکەی دوانەیی یان دۆزی‌یەوە کە لەشی کردنەوەی دوا وێنەوە کە لەویستگەی هاوای کەنەدی فەرەنسی پێش کەوتووەوە پێیان گەیشتووە، زاناکان ئاماژە بەبوونی لێکچوونێکی زۆری نێوان ئەو دوو گالاکسی‌یە یان دوو هەسارۆکەیەو هەسارەی بلۆتۆو مانگە گەورەکەی بەشارون ناسراوە، دەدەن.

هەندێك لە زاناکانی ئەستێرە ناسی وادەبینین کە بلۆتۆ بچووکترە لەوەی کە لە ریزی هەسارەکاندا دابنرێت.

دەڵێن کە بلۆتۆو مانگەکەی (شارون) پێویستە بەگەورەترین گالاکسی یان جەستەی گەردونی‌یەکان لە پشتێنەی کویبردا دابنرێن نەك زیاتر.

دنیا عبدالله
Internet

گازەکانی دەمار

عبدالرحمن عبدالله حەمە صالح

تاقیگەی نەخۆشخانەی منداڵبون - سلێمانی

ئەو ژەهرە کیمیاییانەی کە لە بواری جەنگدا ناویان لێنراوە گازە ژەهراوییەکان (یان چەکی کیمیایی) چەند جۆرێکیان هەیە کە چەند ڕێگەیەکی جیاواز بەکار دەهێنرێت بۆ پۆلێنکردن‌و جیاکردنەوەیان، یەکێك لەو ڕێگانە کە لە هەموویان باوترەو زۆربەی دەوڵەتان بەباش‌و ئاسانی دەزانن‌و پەیڕەوی دەکەن پۆلێنکردنی ئەو گازانەیە بەپێی کاریگەرییان لەسەر لەش‌و ڕێگەکانی خۆپاراستن‌و چارەسەر کردنی تووشبوو پێیان، وەك: گازە کاریگەرەکان لەسەر ناوپۆشی ناوەوەی لەش‌و سییەکان، گازە کاریگەرەکان لەسەر پێست‌و خانەکانی لەش (سووتێنەرەکان)، گازە خنکێنەرەکان، ئەو گازانە دەکەین کە گازەکانی دەمارە.

گازەکانی دەمار (کەپێشیان دەگوترێت گازەکانی فۆسفۆر) ئەو ئاوێتە کیمیاییە ژەهراوییانەن کە توخمی فۆسفۆر لە پێکهاتنیاندا هەیەو کار دەکەنە سەر دەمارو دەبنە هۆی پەککەوتن‌و وەستاندنی فەرمانەکەی‌و بەو شێوەیە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤی بەرکەوتوو تووشی ئیفلیجی دێن‌و لەئەنجامدا ژیانی لەدەست دەدات.

گازەکانی دەمار چەندین جۆر ئاوێتەی کیمیایی ژەهراوی لەخۆ دەگرێت کە لەبواری سەربازیشدا وەك چەکێکی کیمیایی بەکار دەهێنرێت (هەرچەندە لەدوای جەنگی جیهانی یەکەمەوەو بەکارهێنانی گازی ژەهراوی لەو جەنگەدا.. لەلایەن کۆمەڵگای نێودەوڵەتییەوە بەکارهێنانی قەدەغەکراوە)، لە نموونە بڵاوەکانی ئەم جۆرەش وەك گازەکانی تابوت‌و سارین‌و مەلاسیون.

تابون (Tabun) ناوە کیمیایی‌یەکەی بریتی‌یە لە : Dimethylamin Cynidethyl Phosphate و ئەم ماددەیە بەڕێگەی شرادر- گیبهارد Gebhardt- Schrader ئامادە دەکرێت. یەکەم جار Dimethyl amino Phosphoryldichloride ئامادە دەکرێت لە کارلێککردنی Dimethylaminو Phosphoxy chlaride لە پاشان بەرهەمی ئەم کارلێکە لەگەڵ سیانیدی سۆدیۆم‌و کهولی ئەسیل کارلێك دەکەن بۆ بەرهەم هێنانی تابون.

سارین (Sarin)ناوی کیمیایی بریتی‌یە لە :

Isopropyl methyl fluorphate و هەروەها بە (T-144) یش ناودەبرێت‌و بەکاردەهێنرێت بۆ قەلاچۆکردنی نەخۆشی‌یەکانی بواری کشتوکاڵی‌و هەروەها لەبوارەکانی سەربازی‌دا. (مالاسیون)یش هەمان بەکارهێنانەکانی (سارین) ی هەیە. زۆربەی گازەکانی دەمار (ئاوێتە ئەندامی‌یە ژەهراوی‌یەکانی فۆسفۆر) لە گیراوەی هایپوکلوریتی سۆدیۆم یان هایپۆکلۆریتی کالسیۆمدا هەڵدەوەشێن‌و شی دەبنەوە بۆ مادەی ناژەهراوی بۆیە ئەم گیراوانە بەکاردەهێنرێن بۆ پاککردنەوە یان لابردنی کاریگەریی ئەو گازانە لە کاتی بەرکەوتنەکاندا.

ئەم گازانە زۆر کاریگەرن و بەپێی ئەو تاقیکردنەوانەی کە لە سەر ئاژەڵ ئەنجامدراون: ئەگەر بڕی (2 میللیگرام) تابون لەڕێگەی خوێنبەرەوە بدرێت بە سەگ هەوایەك هەڵبمژێت کە خەستی تابوت تێیدا(100 میللیگرام/ مەتر سێجا) بێت ئەوا لە ماوەی هەژدە (18) خولەکدا دەیکوژێت، وەرگرتنی تابون دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ڕێژەی پۆتاسیۆم و فۆسفۆر و ئەدرینالین و شەکر لەخوێنداو دابەزینی ڕێژەی هیمۆگلوبین تێیدا، بڕی یەك میللیمتر سێجا لەتابونی شل دەبێتە هۆی مردنی دەستبەجێی ئاژەڵ.

میکانیزمی کارکردنی گازەکانی دەمار لەسەر لەشی مرۆڤ:

زۆربەی ئاوێتە ئەندامییە ژەهراوییەکانی فۆسفۆر (گازەکانی دەمار) کاردەکەنە سەر چالاکیی جۆری دیاریکراو لە ئەنزیمە تایبەتییەکان کە ئەمەش دەبێتە هۆی گرفت لە ڕێگەی بەڕێوەچوونی کارلێکە کیمیاییە زیندەگەییەکان لەلەشدا بەشێوەیەکی سروشتی، لەو ئەنزیمانەش لەم بوارەدا وەك :

Trypsinase, Cholinesterase, Protase, Cytocromoxydase, Dehydrogenase, Carbenhydrase
Carboxydase, Chymotrypsinase, Amylase ,MFO , Amidase, Cholinoxidase

ماددەی (ئەستیل کولین) لە لەشدا بەهۆی ئەنزیمی (ئەستیل کولین ئەستەرەیز) ەوە شی دەبێتەوە بۆ (کۆلین) و (ترشی سرکیك)، ئەم ئاوێتانەش بەزۆری لە دەمارەکان و ماسولکەکاندا هەیە، وەك زانراوە (ئەستیل کولین) بەر پرسە لە لێدانی دەمارەکان و گواستنەوەی کاریگەرییەکانی دەرەوە لە سەر لەش و وەڵامدانەوەی ناوەندە کۆئەندامی دەمار لەمێشکدا بۆی، بەمەش گەیاندنی فرمانی دەمار جێبەجێ دەبێت. کەواتە کاتێك مرۆڤ ئەم جۆرە گازانەی بەردەکەوێت کاردەکاتە سەر ئەو ئەنزیمە (ئەستیل کۆلین ئەستەرەیز) و لە چالاکی دەخات، بەو شێوەیەکاری کۆئەندامی دەمار دەوەستێت و کۆنترۆڵی دەردراوەکانی لەش نامێنێت و ئەو دەردراوانە زیاد دەکەن و بەشەکانی لەش توشی ئیفلیجی دەبن و لە ئەنجامدا مرۆڤ دووچاری مردن دەبێت.

نیشانەکانی ژەهراوی بوون بە گازی دەمار:

گرنگترین نیشانەکان کە لە وانەیە هەموویان بەتەواوی دەربکەون ئەمانەن:

1-ڕەق بوون و گرژ بوونی سەرتاپای لەش.

2-هەوکردنی بۆری هەناسە لەگەڵ ڕشانەوەو زەرد هەڵگەڕان.

3-زیادبوونی دەردراوی لیکە ڕژێنەکان و میز ڕانەگرتن.

4-سەر ئێشەیەکی توندو گێژ بوون و لەپاشان بوورانەوەو لە بیرچوونەوەو نەبوونی توانا بۆ قسەکردن.

فریا گوزاری و چارەسەرکردنی تووشبوو بەگازەکانی دەمار:

لەم ڕووەوە ئەم هەنگاوانە جێ بەجێ دەکرێت:

1-دوور خستنەوەی بەرکەوتوو بەم گازانە لەناوچە ژەهراوییەکە.

2-ئەنجامدانی هەندێك فریاگوزاری سەرەتایی بەگوێرەی پێویست.

3-لابردنی گازەکە لەسەر ئەو ناوچانەی پێست کە بەری دەکەوێت ئەویش بەهەڵمژینی بەلۆکە یان پارچە قووماشی پاك بۆ ئەوەی زیاتر بڵاونەبێتەوە، دوایی ماددەی (مۆنۆ کلۆرامینی) لێدەدرێت یان بە ئاوو سابون دەشۆرێت.

4-لێدانی دەرزی ئەترۆپین Atropine کە دژی زیادبوونی دەردراوەکانی لەشە، یان ئەوەی کە ناو دەبرێت بە Atropen PAM تاکو دەخرێتە ژێر چاودێری پزیشکەوە کە ئەویش بەردەوام دەبێت لە لێدانی دەرزی ئەترۆپین تا کاریگەرییەکانی ژەهراوی بوونەکە نامێنێت (لە کاتی بەرکەوتنە خەست و کاریگەرەکاندا بەم گازانەو بەکارهێنانی بڕی زۆر لە ئەترۆپین بۆ نەهێشتنی کاریگەرییەکانی ژەهراوی بوونەکە.. کەسی بەرکەوتوو پێویستی بەبڕی زیاتری ئۆکسجین (O_2) دەبێت چونکە کەمیی بڕی ئۆکسجین لەم کاتانەدا لەوانەیە ببێتە هۆی جەڵتەی دڵ.

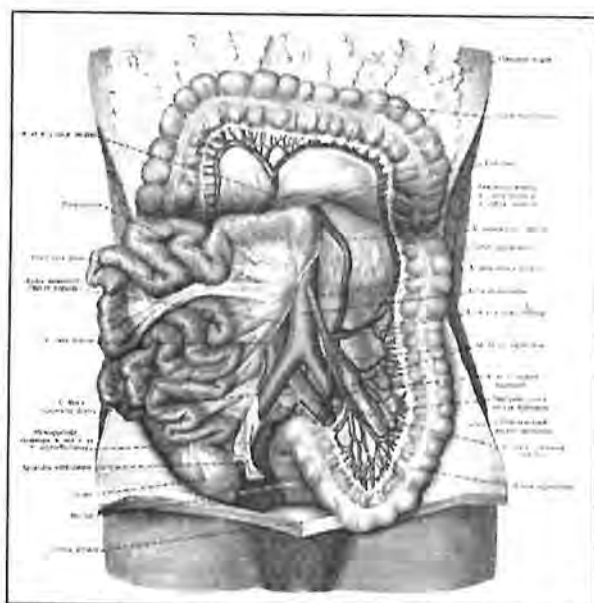
سەرچاوەکان:

1-مبادیء کیمیاء السموم الصناعیة. تألیف: الدکتور عزیز احمد امین 1991.

2-الغازات السامة او السلاح الکیمیاوي تألیف: د. امین رویحة -بیروت.

3-مدخل الی الکیمیاء الحیاتیة. تألیف: الدکتورة خولة احمد ال فلیح 1986.

میتابۆلیزمی خۆراك لە كۆئەندامی هەرس دا

پەرچڤەی
دانا محمد

خۆراك بەشێوەیەكی گشتی لەكاربوهیدرەیتو پروتینو چەوریو ڤیتامینو ئاو خویێ پێك هاتوە، خانەكان بۆ ئەوەی بەتەواوی ئەو خۆراكانەیان بگاتێ پێویستە ببنە ساكارترین شێوە، كاربۆهیدرەیت دەبێتە تاكە شەكرەكانو پرۆتین دەبێتە ترشە ئەمینیەكان هەرچی چەوریشە دەبێتە ترشە چەوریو گلیسرۆڵ. بەلاَم ڤیتامینو خوێیەكان پێویستیان بە هەرس نیەو راستەوخۆ لەرێگای مەمیلەكانەوە دەگوێزرێنەوە بۆ خوێنو لەوێشەوە بۆ جگەرو پاشان بۆ بەشەكانی لەش لەرێگای دڵو خوێنەوە.

سەرەتای هەرسی خۆراك لەدەمدا دەست پێ دەكاتو بۆ ئەم مەبەستە رۆژانە لیكەرژێنەكان نزیكەی 1000 مللتر شلەیەكی رون دەرێژن كە بە لیك ناو دەبرێتو ئەم لیكە دوو جۆر دەردراوی تێدایە كە بریتین لە :

ا-شلەیەكی پوونی ئاوی كە ئەنزیمی تایەلین tyalinو ئەنزیمی ئەمیلیزی لیك Salivary amylaseی تێدایە كە نیشاستە دەگۆرێت بۆ شەكری دووانی ماڵتۆز Maltose.

ب-شلەیەكی لینج باو كە مادەی میوسین mucinی تێدایەو بۆ لینج كردنی خۆراك پێویستە لەكاتی قوتداندا.

Phی لیك لە نزیكەی (6–7)ەو لەم بوارەشدا ئەمیلەیز دەتوانێت كاری خۆی بكات. لەگەڵ ئەمانەشدا لیك گەلێك ئایۆنی تێدایە بەتایبەتی:

$-2K^{+}, Na^{+}, Ca^{+}2, C^{-}, HCO3^{-}, So^{-4}$

و هتد

هیچ هۆرمۆنێکی دیاریکراونیە کە هانی رژاندنی لیك بدات، لەبەر ئەوە لیك رژاندن راستەوخۆ کەوتۆتە ژێر کاری دەمارەکانەوە. هاندانە دەماریەکان لەرێگای ریشاڵی دەمارە هاوسێ بەسۆزەکانەوە (پاراسەمپەپاوی–Parasampathetic) دەگەنە لیکەرژێنەکان لە کەللە دەماری حەوتو نۆوە کە پێیان دەوترێت (زمانە- گەرویی). جگە لەمەش هەندێك هاندانی دەمارە بەسۆزیش (سەمپەپاوی–Sampathethic) هەیە. بەڵام کەمە، سەرچاوەی هاندانەکە لە دەماخەوە دێت کاتێك کە مرۆڤ چاوی بەخواردن دەکەوێت، یا بۆنی دەکات، یابیری لێ دەکاتەوە، بەم هاندانە دەوترێت هاندانە دەرونی Psychic stimulation، کە بنچینەی مەرجە پەرچەکردارەکانە conditioned refler لە تاقیکردنەوەکانی زانای فیسیۆلۆژی روسی ئیڤان- پاڤلۆڤ هەرسی لیکی ئەگەر چی لەدەمدا ماوەیەکی کەم دەخایەنێت بەڵام لەگەڵ خۆراکدا دەڕواتە خوارەوەو بۆ ماوەی نزیك چارەکە سەعاتێکیش لەگەدەدا هەرکاری خۆی دەکات. هەرسی لیکی لەدەمدا یا لە گەدەدا نزیکەی 50٪ی نیشاستەی خۆراك دەگۆڕێت بۆ مالتۆز.

هەروەها لیك رۆڵێکی گەورە دەبینێت لە تامکردندا چونکە خۆراك دەتوێنێتەوەو دەیگەیەنێتە چەشە گۆکلیمیاویەکانی زمان chemoreceptars، و بەوە ئێمە هەست بە تامکردن دەکەین، هەروەها قسەکردن ئاسان دەکات.

کاتێك خۆراك دەگاتە گەدەو گەدە پڕ دەبێت، گەلێك تەزووی کز لە گرژبون بەناو دیوارەکانیدا تێپەڕ دەبێت کەپێی دەوترێت شەپۆلە کرژییەکان Tonusیا شەپۆلە تێکەڵکەرەکان MiXing waves، لە هەر 20 چرکەدا یەك جار، ئەم شەپۆلانە لای دڵە بەشی (Cardiac region)ی گەدەوە دەست پێ دەکاتو بە مادەی جیا جیا بڵاو دەبێتەوە تا دەگاتە دەرکەوانە بەش pylorus کە لەوناوچەیەدایە زۆر بەهێز دەبێت، ئەم شەپۆلانە دەبنە هۆی جوڵاندنی بەشی دەرەوەی خۆراكو دەردراوەکانی گەدە بەرەو راڕەوەکە ontrum کە ئەمەش یارمەتی زۆر شل بوونەوەی خۆراکەکە دەدات.

لەدیوارەکانی بەشی خوارەوەی گەدەوە کرمە جوڵەی peristattic waves بەهێز دەست پێ دەکات هەر 20 چرکە جارێك تا دەگاتە دەرکەوانە جوڵەو لەوێشەوە بەرەو دوانزەگرێ. ئەم میکانیزمە بەستێنەری دەرکەوانە Pyloric pump ناودەبرێت، کە بەمە پاڵ بەکیمۆسەوە دەنێن بەرەو خوارەوە،

رۆیشتنی کیمۆس بەرەو دوانزە گرێ لەژێر کاری دوو هۆکاری سەرەکیدایە:

1-شلێتی کیمۆس لە گەدەدا

2-پلەی چالاکی پەستێنەری دەرکەوانە.

شلێتی کیمۆسیشن لەسەر چەند هۆکارێك بەندە:

1-جۆری خۆراکەکە.

2-جوینی خۆراکەکە لەدەمدا.

3-ئەوکاتەی بەسەر هەرسی خۆراکەکەو تێکەڵ بوونی بەدەردراوەکان خایاندویەتی.

4-توندی تێکەڵبوونو کرمە جوڵە لە دیوارەکانی گەدەدا.

هەرچی پلەی چالاکی دەرکەوانەشە لەسەر دوو هۆکار بەندە:

1-پێچەوانە کاری گەدەیی Enterogastric reflex کاتێك کە کیمۆس بەبڕێکی زۆر دەگاتە دوانزە گرێ دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پەستان لەناو ئەم بەشەی ریخۆڵەدا، و ئەمەش دەبێتە هۆی پەرچە کردارێك کە پێی دەوترێت پەرچەکرداری ریخۆڵە- گەدەی کە دەبێتە هۆی وەستانی کرمە جوڵەی دیواری گەدە.

2-هۆرمۆنی ریخۆڵە-گەدەیی (ئینترۆگاسترون- Entrogasteron)

لەکاتی بوونی بڕێکی زۆر لەمادە چەورییەکان لە کیمۆسدا، ناوپۆشی دوانزەگرێ دەست دەکات بە دروستکردنیو دەردانی هۆرمۆنی ئینترۆگاسترۆن کە بە هۆی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە بۆ گەدەو قەدەغەی جوڵەی دیوارەکانی دەکات ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی تێکڕای دەرهاویشتنی گەدەیی، لەبەرئەوە دەرفەتێکی زۆر لەبەردەم ریخۆڵەدا دروست دەبێت بۆ هەرسی مادە چەورییەکان.

رژاندنی گەدەیی: Gastric Secretion

ناوپۆشی گەدە ژمارەیەکی زۆر لە رژێنی وردی تێدایە کە هەندێکیان تاك خانەنو مادەی لینجی Mucus دەرێژنو هەندێکی دیکەیان شێوەیان لولەیین پێیان دەوترێت رژێنە سەرەکیەکان Chief glandsو فەرمانیان دەردانی بەشی هەرس کەری شلاوی گەدەیە.

لەهەردوو ناوچەی دڵە بەش و دەرکەوانە بەش رژێنەکانی لینجە دەردانی زۆرن. بەمەش یارمەتی پاراستنی کۆتایی سورێنچ‌و سەرەتای دوانزە گرێ دەدەن لەکاری ترشیەتیە بەهێزەکانی ناو گەدە.

رژێنەکانی گەدە سێ جۆر خانەیان تێدایە کە بریتین لە :

1-هێشوە لینجە خانەکان mucous nect cells کە مادەی لینج دەرێژن.

2-خانە سەرەکیەکان chief cells کەمادەی پێپسین Pepsin دەرێژن.

3-دیوارە خانەکان Parital cells کە ترشی هایدرۆکلوریك دەرێژن دیوارەخانەکان کە زۆرجار بەترشە خانەکانیش ناو دەبرێن شلەیەکی ترشی توند دەرێژن کە (PH)ەکەی (0.8) یەك لیتری 160 ملیمۆل لە HCLی تێدایە. لەم پلەیەی ترشیەتیەدا خەستی ئایۆنی هایدرۆجین لە دەردراوەکەدا چوار ملیۆن جار لەخەستیەکەی لە خوێندا زیاترە.

دەردانی گەدەیی لەژێرکاری دەمارو هۆرمۆندا دەبێت. کۆنترۆڵی دەماری لە رێگای ریشاڵە دەمارە سەمپەساویە وەستێنەرەکان‌و پاراسەمپەساویە هاندەرەکانەوە دەبێت (بە هۆی ویڵە دەمارەی- دەی کەللەوە). هاندانی هۆرمۆنیش لەرێگای گاسترین دەبێت کە پاش دەردانی لە رێگای هەندێك خانەی رژێنەکانی ناو گەدەوە هانیان دەدات بۆ رژاندنی ئەنزیم‌و ترشە مادەکان.

رژاندنی پەنکریاسی :

پەنکریاس رژێنێکی جووت فەرمانە، لەناوەوە ئینسۆلین دەرێژێت. بۆ دەریشەوە شلاوی پەنکریاس دەرێژێت کە پڕ لە ژمارەیەکی زۆری ئەنزیمە هەرس کەرەکانی کاربۆهیدرەیت‌و چەوری‌و پرۆتینەکان.

ئەنزیمە هەرس کەرەکانی پرۆتین بریتین لە:

تریپسین، کیمۆتریپسین، کاربۆکسی پۆلی پیتادەیز Carboxy-polypeptidase، ئەوانەش کە ناوکە ترشەکان هەرس دەکەن.

بریتین لە: رایبۆنیوکلەیزو دی ئۆکسی رایبونیوکلەیز deoxyribonucease. هەرچی هەرسی کاربوهیدرەیتیشە بەهۆی ئەنزیمی ئەمیلەیزی پەنکریاس fancreatic amyiease‌ە وەدەبێت کەدەبێتە هۆی شی بوونەوەی ئاویی نیشاستەو گلایکۆجین‌و زۆربەی کاربۆهیدرەیتەکانی دی جگە لە سللوز، دەیان گۆڕێت بۆ شەکری دووانەی ماڵتۆز، سەرەڕای ئەمانەش ئەنزیمی لایپەیزی پەنکریاسی pancreatic lipaseی تێدایە بۆ هەرسی چەوری.

کۆنترۆڵی دەردانی پەنکریاسی بەهۆی دەمارو هۆرمۆنەوە دەبێت، دەماریی بەهۆی ریشاڵە سەمپەپاوییەکانی وێڵە دەمارەوە دەبێت، هەرچی کۆنترۆڵی هۆرمۆنیشە لەرێگای دوو هۆرمۆنەوە دەبێت کەبریتین لەسکرتین Secretinو پنکریوزایمین Pancreozymin.

جگەرو دەردراوەکانی :

جگەر سەرەڕای ئەوەی گەورەترین ئەندامی لەشە، لەهەمان کاتدا لەفەرمانیشدا لە هەموو ئەندامەکانی دیکەی

لەش فەرمانی زیاترە.

جگەر مادەی زراو Bile دەرژێنێتە ناو وردە جۆگە زراوییەکانەوە Caraliculi، لەوێشەوە دەڕۆن بۆ جۆگە زراوییەکان و لەوێشەوە زراو بۆ دوانزە گرێ یا دەچنە ناو تورەکەی زراوەوە gall bladder لەرێگای جۆگەی سەرەکییەوە cystic duct

زراو هیچ ئەنزیمێکی هەرسی تێدانیە بەڵام بایەخی لەهەرسدا دەگەڕێتەوە بۆ بوونی خوییە زراوییەکان bile salts

1-تیایدا کە یارمەتی چوراندنی دڵۆپە چەورییەکان دەدەن دەیانکەنە ژمارەیەکی زۆری دڵۆپی میکرۆسکۆپی، بەمەش زۆرترین رووبان دەخەنە بەرکاری ئەنزیمی لایپەیز lipase.

2-یارمەتی ئەوە دەدەن کە بەرئەنجامەکانی هەرسی چەوری (ترشە چەورییەکان) وا لێ بکەن لەئاودا بتوێنەوە، بۆ ئەوەی بەتەواوی بمژرێن. بەردەوام خانەکانی جگەر زراو دەردەدەن بەڵام لەتورەکەی زراودا کۆدەبێتەوەو تا کاتی پێویستی.

زراو لەرێگای کرژبوونەوەکانی دیواری تورەکەی زراوەوە و لەژێر کۆنترۆڵی هۆرمۆنی کولیسیتۆکین (cholecy stotinin)وە دەردەدرێت و ئەم هۆرمۆنەش لەلایەن ناو پۆشی ریخۆڵە باریکەوەو لەژێرکاری مادە چەورییەکانی ناو ریخۆڵەدا دەردەدرێت رۆژانە بری دەردراو لە مادەی زراو دەگاتە نزیکەی 500-800ملیلیتر.

زراو جگە لە خوێیە زراوییەکان. برێك رەنگی زراوی bile pigment (بۆیە زراو)ی وەك بیلورۆبین belirubin تێدایە کە لەئەنجامی تێکشاندنی ئەو هیمۆگلۆبینەوە پەیدا دەبێت کە لە خرۆکە سورە شکاوەکان پەیدادەبێت. هەروەها کۆلیسترۆڵ و ترشە چەورییەکان و برێك ئەلکترولیتەکانی ناو پلازماوە.

بەتەواوی تائێستا فەرمانی ئەو کولیسترۆڵە نازانرێت کە لە زراودا هەیە، وا بروا کراوەکە لەلایەن خانەکانی جگەرەوە بە شێوەیەکی لاوەکی پەیدابێت.

کولیسترۆڵ وەك هەموو چەوریە مادەیەك لەئاودا ناتوێتەوە، بەڵام بەهۆی خوێیە زراوییەکانەوە لەگەڵ ئاودا تێکەڵ دەبێت، و لەژێر بارودۆخی فیسیۆلۆژی ناسروشتیش دا لەوانەیە ئەم کولیسترۆڵە بنیشێت و بەردی زراو دروست بکات، کە لەوانەیە جۆگەی هاوبەشی زراو بگرن و ببنە هۆی رێگرتن لەدەرچونی زراو و کۆبونەوەی بۆیە زراوییەکان لە خوێندا، کە دەبێتە هۆی زەردبونێکی زۆری سپێنەی چاو پێست و پێی دەوترێت زەردویی (یەرەقان -Jaundice).

هەندێك فاکتەر هەیە یارمەتی دروست بوونی بەردی زراو دەدەن لەوانە:

1-مژینەوەی ئاوی ناوزراو.

2-زۆر مژینی خوێنە زراوییە کان.

3-زۆر رژاندنی کولیسترۆل لەزراودا.

4-هەوکردنی ناوپۆشی تورەکەی زراو.

ریخۆڵەش جۆرێك شلە دەرژێنێت پێی دەڵێن شلاوی ریخۆڵە Succus entricus کە سەرچاوەکەی دوو جۆر رژێنە بریتیە لە رژێنەکانی برۆنر Brunners glands و چاڵەکانی لیبرکان Lieberkuhns crypts. رژێنی برۆنەر لە دوانزە گرێدا هەیە، هەرچی چاڵەکانی لیبرکانیشە لە ناوپۆشی بەشی هەرە زۆری ریخۆڵە باریکەدا بڵاوبونەتەوە، لەئەنجامی بەرکەوتنی خۆراك بە رژێنی برۆنەردا برێکی زۆر لینجە مادە دەرژێنێت کە ناوپۆشی دوانزەگرێ لەکارتێکردنی ترشی ناوگەدە دەپارێزێت، هەروەها لینجەمادە لەلایەن ژمارەیەکی زۆری کاسەخانەکان و ناوپۆشی ریخۆڵەوە دەردەدرێت.

چاڵەکانی لیبرکانیش دەکەونە بنکی مەمیلەکانەوە، لەرۆژێکدا ئەم چاڵانە نزیکەی 3000ملیلتر لە دەردراوەکانیان دەرژێنە. و (PH)ی ئەم دەردراوانە لەنێوان 6.5-7.5دا دەبن.

ناو پۆشی ریخۆڵە گەلێك ئەنزیم دەرێژێت کەبریتین لە:

1-ژمارەیەك لە پیپتایدەیز peptidases بۆ لەتکردنی فرە پێپتیدەکان بۆ ترشی ئەمینی .

2-سێ ئەنزیم بۆ شکاندی شەکرە دوانیەکان بۆ شەکری تاك کە بریتین لە : سکەرەیز sucarase، مالتەیز maltase و لاکتەیز lactase.

3-لایپەیزی ریخۆڵەیی intestinal lipase.

4-برێکی کەم لە ئەمیلەیزی ریخۆڵەیی intestinal amylase بۆ لەتکردنی کاربوهیدرەیت بۆ شەکری دووانی.

دەردراوەکانی ریخۆڵە ئەستورە:

ناوپۆشی ریخۆڵە ئەستورە وەك ناوپۆشی ریخۆڵە باریکە برێك لە چاڵەکانی لیبرکانی تێدایە، بەڵام ناوپۆشە خانەکانی ئەم پێکهاتووە ئەنزیمیان تێدانیە، بەڵکو ژمارەیەکی زۆر لە کاسەخانەکانی تێدایە. لەبەر ئەمە دەردراوی سەرەکی ریخۆڵە ئەستورە بریتیە لە لینجە مادە mucus ئەم مادە لینجە لە ئەنجامی بەرکەوتنی یا لەژێرکاری دەماری پاراسەمپەپاوی دا دەرژێن. هەربۆیە زۆر جار لەکاتی هەڵچونی دەروونی زۆردا پیسایی برێکی زۆر لینجەمادەی تێدا دەبێت یا پیسایی هەرتێدا نابێت. لینجە مادە کارێکی زۆر دەکاتە سەر پاراستنی ناوپۆشی ریخۆڵە ئەستورە لە هەڵوەشان لەناوچون، هەروەها یارمەتی پێکەوە لکاندنی پیسایش بەبەکتریەوە دەدات.

لەکاتی روودانی هەوکردن لەریخۆڵە ئەستورەدا ناو پۆشە لینجەییەکە برێکی زۆر ئاو وئەلکترولیتەکان دەرژێت، ئەمەش دەبێتە هۆی شتنی ریخۆڵە ئەستورە لەو میکرۆبانەی دەبنە هۆی هەوکردنەکەی ولەهەمان کاتیشدا برێکی زۆری شلەکانی لەش دەردەدات و بەرئەنجامی کۆتایش دەبێتە رەوانی diarrhea .

رۆڵی بوونی باوک
لە ژیانی منداڵدا

وەرگێڕانی: ئەیوب قادر رەحمان
ئەندازیاری کیمیاوی

(زۆرن ئەو باوکانەی بەبێ لەبەرچاوگرتنی باری دەروونی منداڵەکانیان، روو دەکەنە هەندەران و ساڵەهای ساڵ، لێیان دادەبڕێت // وەرگێڕ...)

"منداڵێکم هەیە تەمەنی 22 مانگەو بەشێوەیەکی باش گەشە دەکات. پێش لەدایک بوونی ئەم منداڵەم بە مانگێک، مێردەکەم تەلاقی دام و ووتی: نامەوێ هەرگیز نەخۆت و نەمنداڵەکەت ببینم.

ناتوانم رێژەی سەختی ئەو کارەساتەت بۆ باس بکەم، هەروەها نازانم بە چ شێوەیەک توانای تێپەڕاندنی ئەو بارە دەروونی یە دژوارەم هەبوو. ئێستا هەست دەکەم تا رادەیەک باش و ئاسایی بوومەتەوەو خۆشی یەکی زۆر لە پەروەردەکردنی منداڵەکەمدا دەبینم.. رەنگە بپرسیت: هۆی ناردنی ئەم نامەیەم چیبوو؟ هۆکەی ئەوەیە، فێرم بکەیت بە چ جۆرێک لەمنداڵەکەمی تێبگەیەنم کەوا باوکی نایەوێت ببینێت و.. هۆی چی یە نایەوێت ببینێت.. بە چ شێوەیەک منداڵەکەم لەوپرسیارانە بپارێزم کە هاوڕێکانی ئاراستەی دەکەن و بەهۆیەوە سوکایەتی و گاڵتەی پێ دەکەن.

نامەوێت درۆی لەگەڵدا بکەم، لەهەمان کاتیشدا نامەوێت هەست بکات باوکی پشت گوێی خستووە تاکو دەگاتە تەمەنێك بۆ خۆی بیردەکاتەوەو دەزانێت کەوا هەندێك باوك هەن بەرێگای نابەرپرسی هەڵویست ئەنوێنن"

ئێمە لەم نامەیەدا نازانین هۆکارەکان چی بوون باوکەکەیان لە باوکایەتی دامالیوە.. ئەو ڕووداوە پێش لەدایك بوونی منداڵەکە، بەماوەیەکی کەم، ڕوویداوە.. ئەمەیش بیرمان دەخاتەوە کە هەندێکی کەم باوکان و دایکان لەکاتی نزیکبوونەوەی لەدایك بوونی کۆرپەکانیاندا، هەست بەجۆرێك لە هەڕەشەو بێزاری دەکەن، بەبێ ئەوەی هۆکارێکی دیاریکراو لەپشت ئەو هەستکردنەوە هەبێت.

چونکە خۆیان لە منداڵیداو لەکاتی لەدایك بوونی ساوایەکی نوێ لە خێزانەکەیدا، هەستیان بەجۆرێك لەترس کردووە-ئەو ترسەیش لای ئەوکەسانە لە ڕادەی سروشتی زیاتر بووەو لەدەرەوە سەرچاوەی گرتووە کە ڕەنگە ئەو منداڵە نوێیە سۆزو خۆشەویستی باوانیان لێ بفڕێنێت.

ئەم ترسە لەناو نەستدا دەمێنێتەوەو لەکاتی کامڵ بووندا، کاریگەرییەکەی دەردەکەوێت بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەن، گەلێك جاریش شێوەیەکی نوێ وەردەگرێت: هەستکردن بە وونکردنی خۆشەویستی ژن یاخود مێرد بەهۆی دروست بوونی کەسی سێیەمەوە، کەترسە کە لێرەوە سەرچاوە دەگرێت.

بێ گومان دەتوانین یەکسەر بەژمارەیەکی زۆر لەو جۆرە کەسانەی بسەلمێنین کەوا ژن دەتوانێت مناڵەکەو مێردەکەی پێکەوە خۆش بوێت، هەروەها مێرد لە توانیدا هەیە ژن و مناڵەکەی پێکەوە خۆش بوێت.. باشترین ڕێگاش بۆ ئەو لێحاڵی بوونە، چاو خشاندنە بە خێزانەکانی دەوروبەردا، تاوەکو ڕاستی و دروستی ئەو پەیوەندیانەیان بۆ دەربکەوێت.

بەڵام ئەو منداڵەی کە باوکی لێی تەکیوەتەوە، کێشەیەکی دەروونی هەیە، بریتییە لە لێکدانەوەی هۆکاری دیارنەمانی باوکی..

ئەم کێشەیە زۆر ئاڵۆزەو دووچاری هەموو ئافرەتە تەلاقدراوەکان و. ئەوانەی مێردەکانیان بەجێی هێشتوون، دەبێت.. کاریگەرییەکی زۆر لە لەدەروونی دایك و منداڵەکەدا دروست دەکات.

بەگشتی ئافرەت هەست بەتاڵاوو ڕقەبەرایەتی دەکات بەرامبەر بەو پیاوەی تەلاقی داوەو بەجێی هێشتوە، ئەمەیش هۆیەکە بۆ ئەوەی هەوڵی لێك نزیکردنەوەی باوك و منداڵەکە نەدات. بەڵام منداڵ لەبەرئەوەی مرۆڤە دایك و باوکی هێندەی یەکتری خۆش دەوێن و پێویستی بە هەردووکیانە.

ڕاستە باوکەکە وونە، لەگەڵ ئەوەیشدا وون و بوون دیار نەبوونەکەی، تامەزرۆیی منداڵ بۆ دیتنی باوکی، زیاد دەکات.. تەنانەت لای منداڵە ناشەرعیەکانیش، ئەو هەستە بەتینە هەیەو لەدایەنگاو هەتیوخانەکاندا- دەتوانین- هەستی پێ بکەین.. دەبینین ئەو منداڵانەی هەمیشە لەنێوان خۆیاندا باسی ڕادەی خۆشەویستی باوکیان دەکەن و وای لێك دەدەنەوە بەو زووانە باوکیان سەردانیان دەکات، ئەمە لەکاتێکدا چەندین مانگ و ساڵیان بەبێ بینینی باوکیانن کەواتە مەسەلەکە تەنها لەوەدانییە، منداڵ مەیلی خۆشەویستی باوکی تێدایە یاخود بەدوای ڕووداوەکانی ئەو خۆشەویستییەدا دەگەڕێت، بەڵکو منداڵ باوەڕێکی پتەوی بەوە هەیە کە پێویستی باوکێکی خۆشەویستی هەبێت.

هەروەها بۆ ئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی سروشتی گەشە بکات و کەسایەتییەکی هاوسەنگی هەبێت، پێویستە بڕوا بەخۆی بهێنێت کەوا خاوەنی ئەو باوکەیە..

منداڵ هەموو توانایەکی دەخاتە گەڕ لە پێناوی خۆهەڵواسین بەو بیروباوەڕەدا، تەنانەت ئەگەر لەو پێناوەدا پەنا بۆ حەکایەتی وەهمی و خەونەکانی ببات بەمەبەستی جێگیرکردنی ئەو بیرو باوەڕە لەناخیدا ((من باوکێکی دڵسۆزم هەیە)).

بەڵام بەداخەوە کۆتایی ئەم بارو دۆخە، بێ ئومێد بوونی منداڵەکەیەو، دەگات بەو ئەنجامەی کە باوکی تۆسقاڵێك سۆزو خۆشەویستی لەناخیدا نییە.. ئەم کۆتاییە تراژیدیەیش، لەڕێی لێکدانەوەی دایکییەوە دەبێت یاخود باوکی بۆ خۆی ئەو حەقیقەتەی بۆ دەسەلمێنێت.

ئەم حاڵەتە، بەبێ گومان لاسەنگییەکی ترسناك لە کەسایەتی ئەو منداڵەدا دروست دەکات. هەستێکی بەتینی دژایەتی و ڕقەبەرایەتی بەرامبەر بەو باوکە لەناخی منداڵەکەدا دروست دەبێت و. دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گرێیەکی دەروونی، بەجۆرێك بەشێوەیەکی گشتی متمانەی بەخەڵك و کۆمەڵ نامێنێت و.. هەڵوێستی بەدگومانی و ڕاڕایی بەرامبەر بەکەسانی دی تێدا گەشە دەکات، لەوەیش ترسناك تر، ڕقی لەخۆی دەبێتەوەو پێی وایە کەسێکی بێ ڕێزەو شایانی خۆشەویستی و بەزەیی نییە.

ئەو منداڵەی کەهەست دەکات دایکی یاخود باوکی خۆشی ناوێت-مەبەستمان لەو منداڵەیە کە یەکێك لە باوانی بەجێی هێشتووە، پێی وایە کەمو ناتەواوییەکی سەرەکی تێدایە، ئەم گریمانەیەیش تەنها لەلای خۆی و لەناخی خۆیدا نامێنێتەوە، بەڵکو وا هەست دەکات وەك کەم ئەندامێك وایەو شتێك هەیە، هەموو مناڵان هەیانەو ئەم نییەتی..

هەتا گەورەیش بێت -چ کوڕ چ کچ- ئەو بەدگومانییەی تێدا بەردەوام دەبێتو بڕوا ناکات بەو کەسانەی کەخۆشیان دەوێت، با ژمارەشیان زۆر بێت..

ئەم ڕاڕاییییە وەك دیوارێك دەچێتە نێوان ئەمو ئەو هاوڕێو هاوکارو برادەرانەی کە دەیانەوێت یاری لە تەکدا بکەن.. هەمان دیوار،لە بەرێوەبەرەکەیو توخمەکەی دیکە، دووری دەخاتەوە.. تەنانەت ئەگەر ژن بێنێتو منداڵی لێ بکەوێتەوە، هەست بە هەمان نامۆیی لەبەرامبەر منداڵەکانیدا دەکات.

کەرامەتی خودو هەستو سۆزو کەسایەتی ئەو منداڵە، لەرێگایەکی دیکەوە زیانی گەورەیان لێدەکەوێت.. وای لێك دەداتەوە، ئەگەر ئەو کوڕی پیاوێکی ناکەس بەچەو نا بەرپرس بێت، بێگومان بەشێك لەو ناکەس بەچەییو نا بەرپرسەییش بۆ ئەم بەجێ ماوە.. هەمان حاڵەت، لەکاتی بەجێ هێشتنی دایك بۆ منداڵەکانە، دروست دەبێت، ئەگەر دایکەکە هەوڵی دیتنی منداڵەکانیو بەسەر کردنەوەیان نەدات.

ئێستا ئەم حاڵەتە تراژیدییەی لە سەرهەڵگرتنی مێردەکەیدا ڕوویداوە، بۆ منداڵەکەی لێك بداتەوە. ئەو نامەیەی دایکێك بۆی نوسیبووم، ڕەنگە بتانخاتە حاڵەتێکەوە نەزانن چ ڕێگایەکی نیشان بدەن بۆ ئەوەی منداڵەکەی لەو زیانە قورسانە بپارێزێتو.. دڵنیاییو هێمنیو ڕێزی خودی خۆیی، بۆ دابین بکات.

ئەمەوێت بڵێم: دایکێکی لەو جۆرەو.. لەو هەڵوێستەدا، هەست بە ڕقەبەرایەتیو ناکەس بەچەیی مێردەکەی دەکات، لەگەڵ ئەوەیشدا پێویستە لەسەری بەشێوەیەکی جوانو بەڕێز باسی باوکی منداڵەکە بۆ منداڵەکە بکاتو بەمرۆڤێکی باشو بەبەزەییو خۆشەویست وەسفی بکات.. باشتر وایە ئەو دایکە خۆشەویستی منداڵەکەی، بەسەر ڕقەبەرایەتی مێردەکەیدا زاڵ بکات، ئەمەیش هەوڵێکی زۆرو دلۆڤانییەکی زۆری دەوێتو ڕەنگە لە دەرەوەی توانای هەرکەسێکدا بێت، چونکە بەدرێژایی ژیانی، دەبێت لەسەر هەڵوێستی جوانکردنی باوکی منداڵەکەدا بەردەوام بێت، لەبەر ئەوەی منداڵەکە بەردەوام سەبارەت بە باوکیو چۆنێتی باوکی، پرسیاری لێ دەکات..

ئەگەر هیچ چاکەیەکی ئەو پیاوەت بیر ناکەوێتەوە، خۆ دەتوانیت لاپەڕەی یادگاری یەکانت هەڵبدەیتەوەو ئەو سیفەتانەی بۆ باس بکەیت کە وایان لێ کردیت خۆشت بوێتو شووی پێ بکەیت.. پاشان هەموو ئەو خۆشەویستییەی پێکەوەی بەستنەوە، بۆ منداڵەکەت بگێڕێتەوە.

"ئەو دایکە تاوانبارو کینە لە دڵەی وا لە منداڵەکەی تێ دەگەیەنێت، کاتی خۆی مێردەکەی هەڵی خەڵەتاندووەو دەستی بڕیوەو.. وای نیشانداوە پیاوچاکەو خۆشی دەوێت، بۆ ئەوەی پاکیو چاکیو بێ تاوانیو زوڵملێکراوی خۆی، بۆ خۆیو خەڵکی بسەلمێنێت..

لەم حاڵەتەدا کارێکی قورسە، ئەگەر لەپڕێکدا لەو قسانە پەشێمان بێتەوەو لە پێناوی باری دەروونی منداڵەکەیدا، دەست بکات بە جوانکردنی وێنەو هەڵوێستی باوك.))

لەڕاستیدا من نامەوێت بەجۆرێکی وا باسی باوك بکەین بیگەیەنیتە پلەی فریشتەو ئەولیاکانەوەو.. وای تێ بگەیەنێت مێردی لەو جۆرەو .. باوکی لەو شێوەیە جارێکی دی لە دونیادا دووبارە نابێتەوە..

چونکە ئەم جۆرە وەسفە بەرزە لە واقیعدا نییەو. هیچ کەسێك بێ خەوش نییە، هەربۆیە منداڵەکەیشت بڕوات پێ ناکات..

بەڵکو ئەوەی لەسەر تۆیە، ئەوەیە لەمنداڵەکەت بگەیەنیت کە باوکی هیچ و پووچو خۆ پەرست نییەو ئەوی خۆش دەوێت.. بەشێوەیەکی ڕاستو دروست، ئەو هەستە لە ناخی منداڵەکەدا بچێنێت، چونکە زۆر پێویستی بەوە هەیە، بزانێت

باوکی هەڵگری سیفەتی خۆشەویستی‌یەو.. ئەمی خۆش ویستووەو هێشتایش خۆشی دەوێت.

ئەو ووشانەی دایك پێ‌ی دەدوێت، لەگەڵ کورتی و درێژی گووتەکانیدا پەیوەندی‌یان بەتەمەنی منداڵەکەو جۆری پرسیارەکانی‌یەوە هەیە..

ئەگەر مناڵەکەت تەمەنی سێ یان چوار ساڵان بوو، لێ‌ی پرسیت:((بۆچی وەکو خەڵکانی دی باوکمان نیە؟)) ((بۆ کوێ ڕۆیشتوە؟)) ((بۆچی ناگەڕێتەوە بۆلامان؟)) لەم حاڵەتەدا پێویستە دایك بەم ووشانە وەڵام بداتەوە:

((من و باوکت زۆر یەکتریمان خۆش دەویست و خێزانمان دروست کرد.. وویستمان مناڵێکی بچوکمان هەبێت، پەروەردەی بکەین و خۆشمان بوێت.. پاشان تۆ لە دایك بوویت و زۆرم خۆش ویستیت.. باوکیشت زۆری خۆش ویستیت.. بەڵام لەدوای ماوەیەك، من و باوکت پێکەوە نەگونجاین.. ئیتر لەنێوانماندا شەڕو ئاژاوە ڕووی‌دا هەروەکو چۆن تۆو تۆم لەگەڵ یەکتریدا شەڕو ئاژاوە دەکەن؛ بەو جۆرە.. ناکۆکی لەنێوانماندا بەردەوام بوو، لە کۆتایدا باوکت زۆر تووڕەبوو، هەتا گەیشتە ئەو ڕادەیەی بڕیاری‌دا، باشتروایە دوور بکەوێتەوە.. چونکە بۆی دەرکەوت تەنها بەو دوورکەوتنەوەیە، هێمنی ڕوودەکاتە من و ئەویش.. بەڵام هەستی بەخەم و ئازارێکی زۆر کرد، چونکە زۆر زۆر تۆی خۆش دەوێت.. حەزی دەکرد لە باوەشت بکات و بتخاتە نێوان هەردوو باسکی‌یەوەو یاریت لەگەڵدا بکات.. دەزانیت بۆ ناگەڕێتەوە؟ لەبەر ئەوەی نەبادا دووبارە ناکۆکی و ئاژاوە لەنێوانماندا دروست بێتەوە))

ڕەنگە دایك کە دڵ و دەروونی لێوان لێوەلە ڕق و کینەو بوغزاندنی باوك بەهۆی گوێ پێ‌نەدانی کوڕەکەیەوە، لەکاتی دەربڕینی ئەو وەسفە جوانەی باوکدا، هەست بەدرۆزنی خۆی بکات و. بەهۆی ئەو وشانەوە، ڕقی لەخۆی بێتەوە.. لەڕاستیدا ئەو ڕێگاچارەیە، ناقۆڵاو ناشرینە لە ناخی دایکدا، بەڵام بەدڵنیایی‌یەوە دەڵێم ژمارەیەکی زۆرکەم لە باوکان بەتەواوەتی واز لە باوکایەتی دێنن.. چونکە هەست‌وسۆزی باوکایەتی لەگەڵ هەموو توڕەیی و ڕق و یاخی بوونێکیشدا، هێشتا هەر دەمینێت و لەناخی باوکدا دەژی..

ئەو دایکە پێش لەدایك بوونی کۆرپەکەی، مێردەکەی بەجێ‌ی هێشتووە، ناتوانێت ئەو وشانە بۆ کوڕەکەی بدرکێنێت و خۆشەویستی باوکی بە گەورەیی نیشان بدات، بەڵام دەتوانێت هەندێك هەڵس و کەوتی باوکی بیر بهێنێتەوە کاتێك ئەم لە سکی دایکیدا بووە، چۆن خۆشەویستی خۆی نیشانداوەو خەوی بەو ڕۆژەوە بینیوە کە لەدایك دەبێت.. یاخود دەتوانیت بە ئەندێشە لە منداڵەکەتی بگەیەنێت، ئێستا باوکی بیری لێ دەکاتەوەو هەموو هەست و سۆزی خۆی بۆ ئەم تەرخان کردووە.

ئەگەر باوك بەئارەزووی خۆی‌و لەو پەڕی ئاگاداریدا، هەر لە سەرەتای دروستبوونی منداڵەکەوە لە ڕەحمی دایکیدا، بڕیاری بەجێ هێشتنی منداڵەکەی داو لەژیانی خۆی دەری کرد، لەم حاڵەتەدا دایك دەتوانێت هۆی یاخی بوونی باوك بۆ ئەو ناکۆکی‌یانەی لەنێوانیاندا بوو، بگێڕێتەوە.. وەڵامێکی ڕاست و دروستەو ئەگەر بۆ ماوەیەکی کاتیش بێت، شایانی دڵنیایی‌یە لەناخی منداڵەکەدا.. ئەم کارە لەپێناوی باوکدا نی‌یە بەڵکو بەمەبەستی خولقاندنی زەمینەیەکی دەروونی لەبارە بۆ منداڵەکە.

بەڵام ئەگەر منداڵەکە لە دایکی پرسی: چۆن باسی باوکم بۆ هاوڕێکانم بکەم؟

ئەوا دەتوانێت پێ یان بڵێت: دایك و باوکم لێك جیابوونەتەوەو .. بڕایەوە.. چونکە لە هەموو کۆمەڵگایەکدا هێندە حاڵەتی لێك جیابوونەوە هەیە بەجۆرێك منداڵان لێ‌ی تێ‌بگەن و وەك ڕاستیەك لە ڕاستیەکانی ژیان، وەری بگرن.

کاتێك منداڵەکە گەورە دەبێت و.. هەست و هۆشی گەشە دەکات، ڕەنگە بپرسێت: ((بۆچی باوکم، بەلایەنی کەمەوە نامەمان بۆ نانوسێت و.. لە بۆنەکاندا دیاریمان بۆ نانێرێت؟))

لێرەدا دایکی دەتوانێت پێ‌ی بڵێت: ئەو پیاوە لە خێزانەکەیدا هێندە هەستی بە ئازارو بێزاری کردبێت، بەجێ‌ی هێشتبێت، تاکو ساڵانێکی دوورو درێژ لەو ئازارو تاڵاوە ڕزگاری نابێت. ڕەنگەهەست بکات، لەو دوور کەوتنەوەیەدا، هەڵەی کردووە. کاتێك مرۆڤیش هەست دەکات هەڵەی کردووە، هەوڵ دەدات بیری ئەوانەی خۆشمان دەوێن، زۆر بەزەحمەت دەتوانین بۆ لایان بگەڕێینەو، بەهۆی شەرمەزاری‌یەوە. ئەگەر باوك بەهۆی ڕاهاتنی لەسەر خواردنەوەی ئەلکهول، لەخێزانەکەی جیا بووبێتەوە، ئەوسا دەتوانێت بۆ کوڕێکی مێرد منداڵی تیگەیشتووی لێك بدەینەوەو پێ‌ی بڵێین:

((ئەو نەخۆشی‌یەی کە باوکت تووشی بووە، مەحاڵە چاك بێتەوەو واز لە ئەلکهول بێنێت)) لە هەموو ئەو لیکدانەوانەدا، چۆنێتی گفت و گۆو هەڵوێستی دایك سەبارەت بەو کێشەیە، زۆر گرنگە.. ووشەو هەڵبژاردنی ووشە، ئەو ڕۆڵە بەرچاوەیان نی‌یە.. پێویستە دایك ڕۆڵی نوژدارێك ببینێت، نەك ڕۆڵی کینە لەدڵێك بەرامبەر مێردەکەی.. نەك ڕۆڵی دەستەمۆو زوڵم لیکراوێك نیشان بدات بە مەبەستی دەستکەوتنی سۆزو بەزەیی منداڵەکەی.. بەڵکو پێویستە دایك لەو بارو دۆخەدا مرۆڤێکی هاوسەنگ و تێگەیشتوو بێت و بزانێت بە چ جۆرێك بۆ دیاردەکان دەڕوانێت و لە چ ڕێگایەکەوە مناڵەکەی بەختەوەر دەکات..

بەو شێوەیە دایك دەبێتە پزیشکێك، ڕەخنە لە نەخۆش ناگرێت و.. بەوەی میکرۆب چووەتە لەشی‌یەوە، تاوانباری ناکات..

یاخود لەشێوەی قەشەیەکدا، گوێچکەو هەستەکانی بۆ هەر کەسێك قۆڵاخ دەکات، کە دەیەوێت لەپێناوی تۆبەکردندا، ددان بە گوناهەکانیدا بنێت.

سەرچاوە:

دکتۆر سپوك / مشاكل الاباء في تربية الابناء/ ترجمة الى العربية: / ص 353 منير عامر

شێرپەنجەی مەمك

ئەو نەخۆشییەی زیاتر ڕوو لەژنان دەكات

هەڤپەیڤی: دكتۆر نزار محمد توفیق هەمەوەندی
ئا/ دالیا جەزا

شێرپەنجەی مەمك وەكو هەموو جۆرەكانی دیكەی شێرپەنجە بە بارێكی گرانو مەترسیدار دادەنرێت كاتێك ڕوو لە مرۆڤ دەكات چونكە سەرباری نارەحەتی نەخۆشیو درێژەكێشانی چارەسەرەكانی زۆر جار چارەنووسیشی لەنێوان مردنو ژیاندا دیاریدەكات... ئەم نەخۆشیە كە بەرێژەیەكی بەرز لە ژناندا بەدیكراوە، سالأنێكی زۆرە لەناوچەی ئێمەشدا دەركەوتووەو، چەندین كەسی گرفتار كردوە، بۆیە بەپێویستمان زانی لەچاوپێكەوتنێكی ڕۆژنامەنووسیدا تیشك بخەینە سەر هۆكارەكانی دروستبوونو جۆرەكانو نیشانەكانی نەخۆشییەكەو باسی چەند لایەنێكی

دیكەیشی بخەینە ڕوو، بۆ ئەو مەبەستەش سەردانی دكتۆر نزار محەمەد تۆفیق هەمەوەندی پزیشكی پسپۆڕی نەخۆشییەكەمان كردو بەڕێزیشی لەبەراییدا پێش تەوەرەكانی دی گفتوگۆكەمان سەبارەت بەڕێژەی بلأوبوونەوەی نەخۆشییەكە قسەی بۆ كردین ووتی.

شێرپەنجەی مەمكو ڕێژەكەی

شێرپەنجەی مەمك نەخۆشییەكە بە زۆری تووشی ژنان دێتو لە هەموو جۆرەكانی دیكەی شێرپەنجە زیاتر ڕویان تێدەكات، ڕێژەی تووشبوونی ژنان بەم شێرپەنجەیە 32٪سالأنە لە هەموو جیهاندا نیو ملیۆن ژن تووشی دەبن، لە وڵاتێكی پێشكەوتوی وەك ئەمریكادا سالأنە 12٪ی ژنانو لەبەریتانیاش 8٪ی ژنانیان لەماوەیەكی تەمەنیاندا تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن. لە هەرێمی كوردستانیشدا تا ئێستا ئامارێكمان لەبەردەستدانیە كە ڕێژەی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە دیاریبكات.

بەلأم ژمارەی ئەو تووشبوانەی ڕۆژانە سەردانی (لێنۆرگە) پزیشكیەكان دەكەن دەریدەخەن كە ئیستا ئەو نەخۆشییە لەناوچەی خۆشماندا بلأوەو ڕێژەكەشی لە سالأنی پێشوو بەرزتربووە.

فاکتەرە کاریگەرەکانی

لە تەوەرێکی دیکەی گفتوگۆکەماندا لەبارەی فاکتەرەکانی دروستبوونی نەخۆشییەکەوە پرسیارمانکردو د. نزار لە وەڵامدا پێی وتین/ تا ئێستا هۆکارو چۆنێتی سەرهەڵدانی شێرپەنجەی مەمك وەکو هەموو شێرپەنجەکانی دیکە نەزانراوە، بەڵام چەند فاکتەرێك هەن رۆڵیان لە دروستبوونی ئەو جۆرە شێرپەنجەیەدا هەیە کە ئەمانەن:

1-پێگەی جوگرافی/ شێرپەنجەی مەمك بەزۆری لە وڵاتانی پێشکەوتووی خۆرئاوادا بڵاوترە بەبەراوردکردن لەگەڵ وڵاتانی جیهانی سێیەمو خۆرهەڵاتدا.

2-توخم / رێژەی زۆری شێرپەنجەی مەمك لای مێ دروست دەبێت نەك نێر.

3-تەمەن / تا ژن تەمەنی زیاتربێت ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی مەمك زیاتر دەبێت.

4-بۆماوە / ئەو ژنانەی کەدایکیان یان خوشکیان تووشی شێرپەنجەی مەمك بوون، خۆشیان ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زۆرترە وەك لەژنانی دی چونکە 5٪ی شێرپەنجەی مەمك بۆماوەییە Heraditary ولەرێی جینەکانەوە دەگوازرێتەوە.

5-شوکردنو منداڵبوون / ئەم نەخۆشییە زیاتر لەو ئافرەتانەدا دەردەکەوێت کە شویان نەکردوە یان شویان کردوەو منداڵیان نەبووە، واتا تاژن لە تەمەنێکی کەمتردا منداڵی ببێت باشترە.

6-سوڕی مانگانە / تا ژن لەتەمەنیکی کەمتردا سوڕی مانگانەی دەست پێبکاتو لە تەمەنێکی گەورەتر لەتەمەنی باو لێبچێتەوە، ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی مەمك زیاتر دەبێت.

7-حەبی قەدەغەی منداڵبون Contraceptine pills / باشتروایە ژنان لەساڵەکانی پێشووی ماوەی خێزانیاندا حەبی مەنع بەکارنەهێنن، واتا باشتروایە لەماوەی چەند ساڵی یەکەمی دوای شو کردنیاندا چەند منداڵێکیان ببێت ئینجا حەبی مەنع بەکاربهێنن، بەڵام رێژەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك بەهۆی ئەم حەبەوە رێژەیەکی کەمە.

8-چارەسەری هۆرمۆنی / ئەو ژنانەی نزیکی لێچونەوەن لەسوڕی مانگانەیان لەنێوان تەمەنی (45-50) ساڵیدانو دەرمانی هۆرمۆنی وەردەگرن ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زیاترە لە ژنانی تر بەڵام ئەگەر دەرمانەکان بەبڕی کەم بۆ ماوەی کەم وەرگرن ئەوا مەترسی تووشبوونیان کەمتردەبێت.

9-تیشك بەرکەوتن / ئەو ژنانەی بەرێکەوت یان بۆ پشکنینی نەخۆشی یان لەکاتی جەنگ لەوڵاتەکەیاندا تیشکیان بەر کەوتووە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زۆرترە وەك لەکەسانی دی.

10-قەڵەوی Obesity / ژنانی قەڵەو ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمك زۆرترە لە ژنانی بەژن رێك.

11-خۆراك Diet / ئەو کەسانەی خواردەمەنیە چەورەکانو سوورەوەکراوەکان زۆر دەخۆن ئەگەری تووشبوونیان بەشێرپەنجەی مەمك دووجار زیاترە وەك لەوکەسانەی کەمتر ئەم جۆرە خواردەمەنیانە دەخۆن.

12-ڤیتامینەکان Vitamins / توێژینەوە نوێیەکان ئەوە دەردەخەن کە ڤیتامین D بەرگری لە دروستبوونی شێرپەنجەی مەمك دەکات، بۆیە کەمی ئەم ڤیتامینە یەکێکە لە هۆکارە یاریدەدەرەکانی تووشبوون.

13-ئەلکحول Alcohol/ زۆر خواردنەوەی ئەلکهول ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاتر دەکات.

*رێژەی توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك لەپیاواندا چەندە بەرامبەر بەرێژەکەی لەژناندا؟

-لە 99٪ی توشبوانی ئەم بارە ژنن 1٪ی یشیان پیاون.

*دەتوانین بڵێین بەزۆری ئەم نەخۆشییە لەکام تەمەنەدا دەردەکەوێت؟

-لە 80٪ی شێرپەنجەی مەمك لەدوای تەمەنی 40ساڵیەوە دروست دەبێتو بەزۆری لەنێوان 45 تا 50 ساڵیدا دەردەکەوێت بەدەگمەنیش لەخوار تەمەنی 20 ساڵیەوە پەیدابێت.

*ئایا ژمارەی منداڵبوون پەیوەندی بە شێرپەنجەی مەمکەوە هەیە؟

-بەڵی تا ژن منداڵی زیاتر ببێت کەمتر ئەگەری تووشبوونی لێدەکرێت.

*ئەی شیردانی سروشتی کاریگەری هەیە لەسەر دروستبوون یان نەبوونی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە؟

-بەڵێ شیردانی سروشتی کاریگەری هەیەو دایك دەپارێزێت لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکە.

*ئایا بەرکەوتنی چەکی کیمیاوی ئەگەری تووشبوون بەم شێرپەنجەیە زیاتر ناکات؟

-لەوانەیە ئەو کەسانەی چەکی کیمیاویان بەرکەوتوە ئەگەری توشبوونیان بەشێرپەنجەی مەمك زۆر تربێت لە کەسانی دی گەرچی تائێستا تۆێژینەوەیەکی تایبەتی لەو بارەیەوە نەکراوە بەلام چەکی کیمیاوی و تیشکی ئەتۆمی هەمان کاریگەرییان هەیە بۆ دروستبوونی شێرپەنجە.

*ئەی خەمۆکی و نائارامی، هیچ پەیوەندییەکان بە دروستبوونی ئەو شێرپەنجەیەوە هەیە؟

-پەیوەندییەکی زانستی لەنێوان خەمۆکی و شێرپەنجەی مەمك دانیە، بەلام خەمۆکی بەرگری لەش دژی هەموو نەخۆشییەك کەم دەکاتەوە.

شێرپەنجەی مەمك و جۆرەکانی

*ئایا شێرپەنجەی مەمك جۆری هەیە؟

-بەڵێ شێرپەنجەی مەمك دوو جۆری سەرەکی هەیە.

1-ئەو شێرپەنجانەی لەجۆگە شیرەکانەوە دەردەچن Dutal carcinomic ئەم جۆرەیان بلاوترنیانەو 90٪ی شێرپەنجەی مەمك پێك دێنێت.

2-ئەو شێرپەنجانەی لەبەشەکانی مەمکەوە سەر هەڵدەدەن Lobular Carcinma ئەمانە 10٪ی شێرپەنجەکانی مەمك پێك دێنن.

شێوەکانی تووشبوون

*شێرپەنجەی مەمك بەچەندشێوە دەردەکەوێت؟

شێرپەنجەی مەمك یەکێکە یان زیاتر لەم شێوانەی خوارەوە خۆی دەردەخات.

ا-بەشێوەی گرێ لەمەمکدا Breast Mass ئەم گرێیە زیاتر ژنان لەکاتی خۆشتندا هەست بەبوونی دەکەن.

ب-رژاندنی چەند دەردراوێك لەگۆی مەمکەوە (Nipple discharge)ئەمەش بەشێوەی خوێن یان زەرداوێکە کە لە گۆی مەمکەوە دەردەدرێت.

ج-ئازار Mastalgia 10٪ی تووشبوان بە شێرپەنجەی مەمك ئازاریان هەیەو 90٪ تریان ئازاریان نیە، ئەمەش هۆیەکە زۆر جار زیان بەتووشبوانی دەگەیەنێت چونکە درەنگ سەردانی پزیشك دەکەن و لایان وایە لەبەر ئەوەی ئازاری نیە گرێیەکی خراپ نیە.

نیشانەکانی شێرپەنجەکە

جگە لەودیاردانەی باسمان کرد چەند نیشانەیەکیش لەسەر مەمکە تووشبووەکە دەردەکەوێت وەك برینی پێستی مەمك، گەورەبوون یان بچوکتربوونی قەوارەی مەمك لەقەوارەی ئاسایی، ئاوساندن و گرێ دەرکەوتن لەبن باڵدا.

گرێ نەك شێرپەنجە

*زۆر جار دەبینین کەسێك گرێیەك لەمەمکی دەردەهێنرێت و هیچ نیشانەیەکی لەوانەی پێشوویی لێدەرنەکەوتووە، کەواتە دەتوانین بڵێین مەرج نیە هەموو گرێیەك شێرپەنجەبێت..

-بەڵی زۆرجار گرێ دروست دەبێت، بەلام شێرپەنجەنیە و زۆر بەسانایی لەمەمکەکە دەردەهێنرێت و ماکی خراپیش دوای خۆی جێناهێڵێت بۆیە لێرەدا بەگرنگی دەزانم بڵێم لەدوای تەمەنی 20ساڵییەو، پێویستە کاتی دروستبوونی هەر گرێیەك هەموو پشکنینێك بۆ ئافرەتەکە ئەنجامبدرێت بۆ ئەوەی دەربکەوێت گرێکە شێرپەنجەیە یان نا. ئەوەش کە ئێستا لای خۆمان بەدیدەکرێت، ژنانی ناوچەکەمان لەو رووەوە زۆر لەساڵانی رابردوو رۆشنبیرترن و کاتی ڕودانی گۆرانێك لەمەمکیاندا خێراتر هەستی پێدەکەت و سەردانی پزیشك دەکەن، لەهەمان کاتدا رێگاکانی دەست نیشانکردنی

ئەو شێرپەنجەیە لە کوردستاندا لەماوەی 10 ساڵی رابردوودا زیاتر پێشکەوتووە، لەکاتێکدا ساڵانی پێشوو دەبوایە نەخۆش بڕۆشتایەتە دەرەوەی کوردستان بۆ پشکنینو دەست نیشانکردنو چارەسەرکردن.

شێرپەنجەکەو ئەندامەکانی دیکەی لەش

*جگە لەو نیشانانەی لەسەر مەمك دەردەکەون ئایا هیچ دەرئەنجامێکی خراپ لەسەر ئەندامەکانی دیکەی نەخۆشەکە دەردەکەوێت؟

-بەڵی چەند دەرئەنجامێك لەسەرئەندامەکانی دیکەی لەشی نەخۆشەکە دەردەکەوێت چونکە لەسەرەتای پەیدابوونی شێرپەنجەکەوەو پێش ئەوەی نەخۆشەکە هەست بەگرێکە بکاتو گەورە ببێت، شێرپەنجەکە لەرێی دەزوولە خوێنەکانو دەزوولە لیمفاوییەکانەوە بۆ هەموو بەشەکانی دی لەشی دەگوازرێتەوە وەك سییەکان کە کەبەشێوەی کۆکەو تەنگە نەفەسیو خوێن فرێدان دەردەکەون، بۆ جگەر کە بەشێوەی زەردوویی و جگەر ئاوسانو، بۆ ئێسکەکان بە ئازار لەئیسکەکاندا یان شکانیان دەردەکەوێت.

لەسەرەتای دروستبوونی شێرپەنجەکەشەوە تا ئەو کاتەی بەهێندەی یەك دەنکە فاسۆلیای گەورەی لێ دێت ماوەی هەشت ساڵی پێدەچێت.

*ئەی لەڕووی دەروونییەوە کام نیشانانە لەنەخۆشدا دەردەکەوێت؟

لەڕووی دەروونیەوە دەرئەنجامی ئەم نەخۆشییە تەنیا ترسە چونکە ژنان لایان وایە لەهەموو شێرپەنجەکانی دی مەترسیدارترە، لەکاتێکدا ئەگەر شێرپەنجەی مەمك زوو دەست نیشان بکرێتو بەشێوەیەکی ڕاست چارەسەر بکرێت، مەترسی لە شێرپەنجەکانی دیکە زۆر کەمترە، نموونەش لەسەر ئەوە ئەگەر ژنێك لەتەمەنی 50ساڵیدا تووشی شێرپەنجەی مەمك ببێت زوو دەست نیشانی بارەکەی بکرێتو چارەسەری بۆبکرێت، ئەوە ماوەی 25 ساڵی دی دوای چارەسەرەکەی دەژی واتە نەخۆشەکە 75 ساڵ دەژی باشە ئەگەر ئەم ژنە توشی شێرپەنجەی مەمکیش نەبوایە ماوەی تەمەنی هەرنزیك ئەو تەمەنە نەدەبوو؟

دەستنیشانکردن

*ئەو پشکنینانە کامانەن کەبەهۆیانەوە نەخۆشییەکە دەست نیشان دەکرێت؟ ئایا هەموویان لە کوردستاندا ئەنجامدەدرێن؟

-سێ رێگای پشکنین هەیە بۆ دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە هەمووشیان لە هەرێمی کوردستاندا ئەنجام دەدرێن؟

1-سۆنەری مەمك / ئەم سۆنەرە گرێیەکە نیشان دەدات.

2-تیشکی مەمك / گرێکە نیشان دەدات لەکاتێکدا کە هێندە بچوکە نەنەخۆش خۆی نەپزیشکەکەی دەتوانن بە دەست لێدان هەست بەبوونی بکەن، جگە لەوەی هەندێك وردەنیشانەش دەردەخات کە بەهۆیانەوە دەزانرێت گرێکە شێرپەنجەیە یان نا.

3-بایۆپسی/ لەم رێگایەدا بەدەرزی یان لەرێی نەشتەرگەرییەکی بچووکەوە گرێکە دەردەهێنرێتو پشکنینی لەژێر مایکرۆسکۆبدا بۆ دەکرێت، لەوەشدا دەردەکەوێت گرێگە شێرپەنجەیە یان نا.

چارەسەرکردن

*ئایا زانستی پزیشکی تائەمرۆ بەکام رێگایانە گەیشتوە بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە؟

-چەند رێگایەکمان هەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە ئەوانەش:

1-نەشتەرگەری /

لەم رێگایەدا مەمکەکە هەمووی یان پارچەیەکی لادەبرێت. دوای لابردنی

مەمکەکەش دەتوانرێت نەشتەرگەرییەکی دی بۆ نەخۆشەکە ئەنجامبدرێت بۆ دروستکردنی مەمکێك لەشوێنی مەمکە براوەکە، ئینجا مەمکی دەستکردبێت یان لە ماسولکەکانی خۆی بۆی دروست بکرێتەوە.

2-چارەسەری کیمیاوی Chemetherapy /

ئەمەش بریتیە لەدەرمان کە دوای نەشتەرگەری دەدرێت بەنەخۆشەکە بۆ بن برکردنی شێرپەنجەکەی بەمەبەستی سەرهەڵدانەوە جارێکی دیکە

3-چارەسەرکردنی هۆرمۆنی Hormonaltherapy/

ئەمانەش دیسان دەرمانن کە دوای نەشتەرگەرییەکە بۆ ماوەی 2 تا 5 ساڵ دەردێن بەنەخۆشەکە بۆئەوەی نەخۆشییەکەی بن بڕ بکرێتو سەر هەڵنەداتەوە.

4-چارەسەری تیشك Rodiotherapy

تیشك دوای نەشتەرگەری دەردێت لە نەخۆشەکە، لە هەندێك باریشدا بەبێ ئەنجامدانی نەشتەرگەریش هەر تیشك دەردێت لەنەخۆش، ئەمەش بۆبن بڕکردنو سەر هەڵنەدانەوەیە، ئەم چارەسەرەیان لە کوردستاندانیە بەڵام لەچەند شارێکی عێراقدا هەیە.

خۆپاراستن

*ئەی بۆ خۆپاراستن لەم نەخۆشییە چی بکرێت باشە؟

دوو ڕێگا هەیە بۆ خۆ پاراستن لەم نەخۆشییە کە ئەمانەن/

1-پشکنینی مەمك Self brease Examination

واتە هەموو ژنێك لەتەمەنی 35 ساڵیو بەرەو ژووردا مانگانە دوای تەواو بوونی سوڕی مانگانەیان، ئەم پشکنینە بۆمەمکی خۆیان ئەنجام بدەن، بۆ دۆزینەوەی هەر گرێ یان هەرگۆڕانێك ئەگەر ڕویدا بێت.

تیشکی مەمك Mammography

لەم ڕێگایەشدا هەموو ژنێك لە تەمەنی 50 ساڵیو بەرەو ژووردا ساڵی جارێك تیشکی مەمکی بۆ دەگیرێت، بەمەش هەر گرێ یان گۆڕانێك لەمەمکیاندا دروست ببێ بەزووترین کات هەستی پێدەکرێتو خێرا چارەسەردەکرێت.

حەزدەکەم بڵێم ئەم نەخۆشییە تا لەقۆناغێکی سەرەتایی زوودا بدۆزرێتەوە چارەسەرەکەی ئاسانترو سەرکەوتووترە بۆیە هەر ژنێك هەستی بە گرێیەك یان گۆڕانێك کرد لەمەمکیدا پێویستە خۆی نیشانی پزیشك بدات.

وەرزش بۆ چارەسەری خەمۆکیو تێکچوونی مێشک

ئایا هەست بەسەرنەکەوتنو خەمۆکی دەکەیت؟ توێژەرەوەکان پێشنیازی ئەوەت بۆ دەکەن، کە ئەو چالاکییە وەرزشیانە بەئەنجام بگەیەنیت، کە سەلماندویانە هەست کردن بەخەمۆکی کەم دەکەنەوە، هەروەها سودیشیان بۆ چارەسەری تێکچوونە مێشکیەکانی دیکەش هەیە، چونکە توێژەرەوەکان دوای چاوخشانەوە بەسەر چەند لێکۆڵینەوەیەکدا، کە دەگەڕێنەوە بۆ ساڵی **1981**، ئەنجامەکانیان کاریگەری وەرزشیان نیشان داوە لەکەم کردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکیو شکستە خۆییو (شیزوفرینیا)و دوودڵیو لەهەندێك کاتیشدا ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی کهولەکان.

هەروەها لەو ڕاپۆرتەی کە گۆڤاری (توێژینەوەکانی دەرونزانی پیشەیی) بڵاوبکرێتەوە، کە سەر بە کۆمەڵەی ئەمەریکییە بۆ دەرونزانی، لێکۆڵەرەوەکان جەخت دەخەنە سەر ئەوەی وەرزشە ناهەواییەکان وەکو مەشقکردنی هێز کاریگەریان هەیە و چارەسەری خەمۆکی بەهەمان شێوەی مەشقە وەرزشیە هەواییەکان.

توێژەرەوەکان سەرنجی ئەوەشیان داوە، کە مەشقە مامناوەندیەکان وەکو ڕۆیشتن کاریگەر بوون بۆ یارمەتی دانی ئەوکەسانەی، کەتووشی هەندێك لە نەخۆشیەکانی ئەقڵ بوون، هەروەها ئاماژەشیان بەوەش داوە، کە لەهەندێك کاتدا وەرزش کاریگەری زیاتر بووە لە دەرمانە ئاساییەکان بۆ ڕزگابوون لە خەمۆکی، لەگەڵ ئەوەشدا زاناکان جەختدەکەن، کە پێویستی زۆر تر هەیە بۆ لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم بابەتە.

Internet

هۆکارەکانی سەرهەڵدانی لا سەریەشە (میگرەین) Migraine

پەرچڤەی:
نیان حمە کریم

هیچ کەس بەڕاستی ئەوە نازانێت کە بۆچی هەندێك کەس دوچاری سەریەشەی نیوەی سەر دەبن‌و هەندێکی دیکە دوچاری نابن، بەڵام لێکۆڵەرەوەکان دەرکی ئەوەیان کردوە کە چەند هۆکارێکی وەك توخم و تەمەن‌و بۆماوەیی خێزانی ئەگەری سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشی‌یە زیاتر دەکەن، ئەڵبەتە ئەم هۆکارانە دەکەونە دەرەوەی کۆنترۆڵی مرۆڤەوە بەڵام چەند هۆکارێکی دیکەی وەك ڕژێمی خواردن، خواردنەوەی مەی‌و فشارە دەروونیەکان بە تەواوەتی جێگەی کۆنترۆڵن:

هۆکارە نەگۆڕەکان

توخم: زیاتر لە (70٪) دوچار بووان بە میگرەین ژنانی کە نزیکەی (60٪) ئەم ژنانە لاسەریەشە لەسەردەمی پیری‌و کەنەفتیدا لایان سەری هەڵداوە.

تەمەن: لاسەریەشە بەشێوەیەکی ئاسایی لە ساڵانی نەوجەوانی‌و دەیەی بیست ساڵەیی دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێت.

پێشینەی خێزانی: ئەگەر یەکێك لە دایك‌و باوك، خوشك‌و براو تەنانەت خزمانی دوری وەك پورو مام لاسەریەشەی هەبێت، ئەوا ئەگەری سەرهەڵدانی لاسەریەشە زۆرتر دەبێت، 70٪–80٪ی کەسانی دووچار بوو بە نەخۆشی میگرەین پێشینەیی ئەم نەخۆشی‌یەیان لە خزم‌و کەس‌و کاردا هەبووە

هۆکارە گۆڕاوەکان

ڕژێمی خواردن: خواردنە سەرەکی‌یەکان‌و زیاتریش ئەو خواردنانەی کە خاوەنی (تیرامین)ن، سەر ئێشەی لاسەریەشە دەوروژێنێت، ئەم مادەیە لە پەنیرو هەویری پیتزا، ڕۆنی بادامی زەوی، جگەری مریشك، گۆشت کەباب‌و خواردنەوەی مەی‌دا هەیە، کافیئینیش دەبێتە هۆی سەرئێشەی میگرانی.

فشاری دەرونی: کاتێك کە سەرقاڵی کاروباری زیاد دەبێت، یاخود کەشی ماڵەوە جۆرو لەبار نی‌یە، فشاری دەرونی کەسەکە زۆر دەبێت‌و مەترسی سەرهەڵدانی لاسەریەشە زیاد دەکات.

بەرنامەکانی خواردن‌و خەو: ئەگەر ژەمێك خواردن نەخۆیت، درەنگ یاخود کەم بخەویت شەکری خوێن دادەبەزێت‌و دەمارەکان خاو دەبنەوە.

داوو دەرمان: ژمارەیەك لە دەرمانەکان وەك حەبی بەرگری‌و ئەو دەرمانە هۆرمۆنیانەی کە بۆ دیاردەی نەزۆکی بەکار دەهێنرێت دەتوانن لاسەریەشە نەهێڵن.

وەرزش، یاخوکاری ناڕەحەت: وەرزشە قورسەکان یاخود کاری جەستەیی، تەنانەت کاری سێکسی ڕەنگە ببنە هۆی دروستکردنی لاسەریەشەی کورتی نیو سەعاتی.

ژینگەی دەوروبەر: ڕوناکی بەهێز، ڕوناکی خۆر، دوکەڵ‌و دەنگە دەنگی ژینگەی ژیان ڕەنگە ببنە هۆی هێرشێکی سەریەشەیی.

همشهری: 2465

هەوكردن و هەڵئاوسانی پووك و هۆكارەكانی

Gingivitis and Gingival Enlargement

نوسینی :

دكتۆر زانا حسین عزیز

نەخۆشخانەی پیرەمێرد بۆ پاراستنی نەخۆشیەكانی دەم و ددان

پێشەكی :

هەوكردن و هەڵئاسانی پووك یەكێكە لەسەرەكیترین و باوترین نەخۆشیەكانی دەم و ددان لەدوای كلۆربوونی ددان كە بەگشتی لە هەموو تەمەنەكاندا ڕوودەدات بەتایبەتی تەمەنی هەرزەكاری و گەنجی (لەمنداڵدا كەمتر ڕوودەدات).

هۆكارەكەی بەشێوەیەكی گشتی كۆبونەوەی خۆراك و بەكتریایە لەسەر ڕووی دانەكان و ژێر لێواری پووك دا، ئەم بەكتریایانەش كەژمارەیەكی زۆرپێك دەهێنن لەتاولیكی دەم توانای دروست كردن و دەردانی جۆرەها ئەنزیمی وەكو (Etotoxin لەهەروەها Hyaluronidase, Collagenase Protease) یان هەیە كە توانای تێك شكانی روكەشەخانەو بەستەرە شانەو خانەكانی چووكیان هەیە بەهۆی بەردەوام تێك شكانی ئەم شانانەو ئەو بۆ شاییەكەمەی كە لەنێوان پووك و ڕووی دانەكاندا هەیە (لەنێوان 1–3ملم) بەرەو قوڵبوون دەچێت و ئەمەش ناوەندێكی باشە بۆ زیاتر كۆبونەوەی پاشماوەی خۆراك و بەكتریاو دەردراوەكانیان تا دەگاتە ئەوەی كە ئەگەر لەم قۆناغەدا نەوەستێنرێت هەوكردنەكە سەرجەم شانەكانی دەوری ددانەكان دەگرێتەوەو ددانەكان بەرەو لەقین و جولاندن دەڕۆن كە چارەسەریان لەزۆری حاڵەكاندا زەحمەتە بۆ گەڕانەوەی ددانەكە بۆ دۆخی جارانی.

نیشانەكانی هەوكردنی پووك:Sign and Symptam of Ginyitis

1–خوێن بەربوونی پووك:

یەكەم دوونیشانەی هەوكردنی پووك بریتی یە لە زیادبوونی دەردراوی پووك (Gingiva crevicular fluid) و خوێن بەربوون لەكاتی ددان شتنی ئاسایی یان خواردنی یان هەر بەركەوتنێك بۆ سەرپوكەكە خوێن بەربوونی پووكەكە گرنگترین نیشانەی دەست پێكردنی هەو كردنەكەیە بەهۆی دەركەوتنی بەماوەیەك پێش سور بوونەوەو هەڵئاوسانی

پووکەکە بۆیە لەم کاتەدا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ددان و نەخۆشیەکانی پووک بکرێت بۆ زوو دیاری کردن و چارەسەر کردنی حاڵەتەکە.

بریندارکردنی پووک بەهۆی بەکارهێنانی فڵچەی زبرو لێک خشاندنی فڵچە زبرەکە هۆکارێکی دیکەیە بۆ خوێن بەربوونی پوک لە کاتێکدا کە کەپووکەکە هەوی نەکردووە، هەروەها بەهۆی خواردن و خواردنەوەی گەرمەوە کە هۆکارێکی دیکەیە بۆ بریندار بوون و خوێن بەربوونی پووکەکە، یان وەک باوە لەناو زۆربەی خەڵکدا کاتێك یەکێك دانێکی ئازاریەیدا دەکات حەبێکی ئەسپرین دەکاتە سەر ددانەکەی تەنیشتی پووکەکە کە دەبێتە هۆی سووتانەوەو خوێن بەربوونی پووکەکەو شانەکانی دەوروبەری.

هەندێك جار خوێن بەربوونی پووکەکە هۆکارەکەی نەخۆشیەکی ئەندامییەو خوێن بەربوونەکە یەکێك لە نیشانەکانی ئەو نەخۆشیە ئەندامییە وەکو نەخۆشیەکانی: کەمی ڤیتامین Cکە ناسراوە بە ئەسکەربووت، نەخۆشی پێرپرار Idiopathic ئاییۆ پرۆترۆمبینیمیا athram bocytopenic Purpura (بەهۆی کەمی ڤیتامین K)، هیمۆفیلیا، لیوکیمیا، نەخۆشی کریسماس) یان بەهۆی بەکارهێنانی برێکی زۆری چەند جۆرە دەرمانێك وەکو ئەسپرین دەرمانی دژی خوێن مەین وەك هیپارین Dicumarol .

2-تێك چوونی ڕەنگی پووك:

گۆڕانی ڕەنگی پووکەکە هۆکارێکی دیکەی گرنگی هەوکردنی پووکەکەیە، ڕەنگی پووکی ئاسایی پەمەیی‌یەکی کاڵەکە لەژێر میکرۆسکۆپی ئاساییدا شێوەی پووکەکە وەکو توێکڵی پرتەقاڵ دەردەکەوێت بەڵام ڕەنگەکەی پەمەیی کاڵە. بەڵام کاتێك هەوکردنەکە دەست پێدەکات ڕەنگەکە دەگۆڕێت بۆ سورێکی تۆخ یان سورێکی شین باو.

ئاستی سوربونەوەو گۆڕانی ڕەنگی پووکەکە جیاوازە بەگوێرەی ئاستی هەوکردنەکە، بۆ نمونە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا پووکەکە ڕەنگێکی سوری ئاڵی هەیە، کاتێك کە هەوکردنەوە زۆرە ڕەنگێکی سوری بریقەداری هەیە، هەندێك جار پووك ڕەنگێکی شین باو وەردەگرێت وەك ئەوەی بەهۆی هەڵمژین (یان وەرگرتن بەشێوەی دەرمان) لەهەندێك جۆری کانزا قورسەکاندا ڕوودەدات وەکو قورقوشم و جیوە، مس، زیوو، زەرنیخ کە دەبێتە هۆی دروست کردنی هێڵێکی شین لەقەراغی پووکەکە لە ئاستی تێڕی ڕەنگە شینە جیاوازە بەجیاوازی کانزاکان، بۆ نمونە قورقوشم هێڵێکی سوری شین باو یان شینێکی تۆخ دروست دەکات، زیوو هێڵێکی وەنەوشەیی دروست دەکات، یان هەندێك جار پووکەکە ڕەنگێکی شین شینی تۆخ یان ڕەش وەردەگرێت بەهۆی بەرکەوتنی پووکەکە بۆ پاشماوەی ئەو مادەی ددانە خرێو پێش خرێکانی پێ پردەکرێتەوە کەپێی دەڵێن ئەمەلگەم (Amalgam) ئەوەی لە ناوخەڵکدا بەهەڵە ناودەبرێت بەپلاتین.

هەندێك نەخۆشی ئەندامی هەیە کە دەبێتە هۆی تێك چوون و گۆڕانی ڕەنگی شانەکانی ناو دەم لەوانەش پووك. هەروەك نەخۆشی ئەدیسون (Adison's disease) بەهۆی نارێکی ئیش کردنی ڕژێنی سەر گورچیلەکان کەدەبێتە هۆی زیاد دروست کردنی بۆیەی میلانین و نیشتنی لەناو پووك دا، هەروەها نەخۆشی peut2-jegher یان نەخۆشی ئەلبرایت (Albright Syndrom) یان نەخۆشی (Recklinghausens dissase) کە لە هەموو ئەم نەخۆشیانەدا پووك ڕەنگێکی شین باو وەردەگرێت بەهۆی زۆری دەردانی بۆیەی میلانین، یان لەکاتی زەردوییدا پووك ڕەنگێکی زەردباو وەردەگرێت بەهۆی نیشتنی بۆیە زەرداو کە جگەر دەریدەدات. هەروەها هەندێك هۆکاری دەرەکی دیکەش هەیە کە ڕەنگی پووکەکە دەگۆڕێت بێ ئەوەی هەوکردن هەبێت لەپووکەکەداوەکو دووکەڵ، تۆزی کانزاکان، مادەی ڕەنگکەری ناو خواردن و هەندێك دەرمان، هەروەها کێشانی جگەرە بەبرێکی زۆر ڕەنگێکی خۆڵەمێشی دەدات بەپووکەکە.

هەڵئاوسانی پووك:

لەوانەیە هۆکارەکەی هەوکردن بێت یان یەکێك بێت لە نیشانەکانی نەخۆشیە کۆ ئەندامی‌یەکان یان بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمانەوە. بەشێوەیەکی گشتی چەند جۆرێکە بە گوێرەی هۆکارەکانی :

1-هەڵئاوسان بەهۆی هەوکردنەوە:

ئەم جۆرە هەڵئاوسانە بە هەڵئاوسانی قەراخی پووکەکە دەست پێ دەکات کەشێوەی باڵۆنێك دروست دەکات بەدەوری

ددانەکەدا، ئەم جۆرە هەڵئاوسانە لەسەرخۆ ڕوودەدات وەبێ ئازارە تاوەکو هەڵئاوسانەکە دەگاتە ئەو قەبارەیەی کە نەخۆشەکە ناتوانێت بەئاسانی پاك و خاوێنی ناو دەمی ڕاگرێت و ناو دەمی پاك بکاتەوە وە لە پاشماوەی خواردن بەهۆی زیاد هەڵئاوسانی پووکەکە، بۆیە لەم کاتەدا کۆ بوونەوەی خۆراك بۆ بەکتریا ناوەندێکی باشە بۆ زیاتر هەوکردن و هەڵئاوسانی پووکەکەو پاشان دروست بوونی ئازارێکی زۆرو خوێن بەربوونی پووکەکە.

زۆرجار ئەم جۆرە هەڵئاوسانە بەهۆی هەوکردنەوە لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە لەرێگەی دەمەوە هەناسە دەدەن لە جیاتی هەناسەدان بە لووت.

بۆیە پووکەکە سور هەڵدەگەرێت و خوێنی بەردەبێت و شێوەیەکی بریقەدار وەردەگرێت، ئەوبەشە پووکەی کەرەگی ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەرەوەی داپۆشیوە زیاتر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت هۆکاری ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی لەو کەسانەدا کە لە ڕێگەی دەمەوە زۆرتر هەناسە دەدەن پووکمان توشی ووشك بوونەوە دەبێت و ئەمەش هۆکارێکی باشە بۆ زیاتر کۆبوونەوەو گەشەی بەکتریای ناودەم (کە زۆرترین جۆرو ژمارە بەکتریای تێدایە وەك لە هەموو ئەندامەکانی دیکەی لەشی مرۆڤ).

لەم جۆرەدا هەڵئاوسانە کە لە سەرەتاوە بەئازارە بەخێرایی زیاد دەکات کە لەسەرەتادا پووکەکە هەڵدەئاوسێت و سور دەبێتەوەو ڕەنگێکی بریقەداری هەیە لەماوەی 24-48 سەعاتدا دوومەڵەکە دەتەقێت و کێم لە پووکەکەوە دەردەچێت ددانەکانی دەوروپشتی دومەڵەکە بە ئازارن لەکاتی جوینی خواردندا.

ئەم جۆرە هەڵئاوسانە بە هۆی دوومەڵەوە بەزۆری لەوکەسانەدا زۆرە کەنەخۆشی شەکرەیان هەیە وەیان کاتێك تاڵی فلچەی ددان لەکاتی دان شتن دا یان توێکڵی سێو یان هەر تەنێکی (Forigon Body) لە پووکەکە دەچەقێت بەمەرجێك پووکەکە هەوی کردبێت ئەوکاتە هەوکردنەکە زیاد دەکات و دەگۆڕێت بۆ دوومەڵی پووك Gingiral Abscess.

3- هەڵئاوسانی پووك بەهۆی هەندێك جۆری دەرمانەوە:

هەندێك جار هەڵئاوسانی پوك یەکێکە لە کاریگەرە لاوەکیەکانی هەندێك جۆری دەرمان وەکو دەرمانی جۆری فینتۆین (Phenytoin) کە بۆ چارەسەری گەشکە بەکاردێت کە لە 3٪-84.5٪ ئەو کەسانەدا ڕوودەدات کە ئەم جۆرە دەرمانە بەکاردەهێنن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ، و زیاتر لەو گەنجانەدا ڕوودەدات کە گەشکەیان هەیەو بەردەوام ئەم دەرمانە بەکار دەهێنن.

هەروەها دەرمانی جۆری (Cyclosporin) کە دەرمانێکە کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ لاواز دەکات وە لەوکەسانەدا بەکاردێت کە چاندنی یەکێك لە ئەندامەکانیان بۆکراوە وەکو چاندنی گورچیلە بۆ نەهێشتنی دروست کردنی بەرگری لەلایەن کۆئەندامی بەرگری مرۆڤەوە بۆ ئەو ئەندامەچێنراوە کە لە یەکێکی دیکە وە وەرگیراوە، ئەم دەرمانە بەشێوەی دەرزیو حەب یان کەبسول هەیە کاتێك بەبڕی کەمتر لە 500ملگم/ لەرۆژێك دا وەربگرێت دەبێت هۆی ئەم جۆرە هەڵئاوسانە.

هەروەها دەرمانی جۆری (Nifedipine) کە ناوە بازرگانیەکەی ئەدەلاتە (Adalat) کە بۆنەخۆشیەکانی دڵ بەکار دەهێنرێت وەکو سنگەکوژێ (Angina peetoris) یان بەرزی پەستانی خوێن دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پووك لە 20٪ی ئەوکەسانەی بەبەردەوامی ئەم جۆرە دەرمانە بەکاردەهێنن.

نیشانەکانی هەڵئاوسان پووکەکە هەمان شێوەیە لەکاتی وەرگرتنی هەریەکێك لەو دەرمانانەی باسمان کرد کەبریتی‌یە لە:

هەڵئاوسانی قەراخی پووکەکەو ئەوبەشە پووکەی نێوان ددانەکان دەگرێتەوە لەهەر دوو دیوی دەرەوەو ناوەوەی ددانەکانی سەرەوەو خوارەوە ڕەنگێکی پەمەیی‌کاڵی هەیە، پووکەکە توشی خوێن بەربوون نابێت تا هەڵئاوسانەکە دەگاتە ئەو ئاستەی زۆربەی بەشی تاجی ددانەکە دادەپۆشرێت. زۆرجار هەموو ددانەکان دادەپۆشێت ئەمەش زۆرجار ددانە برەرو کەڵبەکانی پێشەوە دەگرێتەوە ئەم جۆرە هەڵئاوسانە لەشوێنێکدا ڕوودەدات کە ددان هەبێت لەشوێن ددانە کێشراوەکان روونادات، دوای واز هێنان لە دەرمانی هۆکاری هەڵئاوسانەکە بەچەند مانگێك هەڵئاوسانەکە نامێنێت بەڵام گرفتەکە لەوە دایە ئەم جۆرە دەرمانەی کە ئەم هەڵئاوسانە دروست دەکات بۆ نەخۆشیە درێژخایەنەکان بەکار دەهێنرێت و نەخۆشەکە ناتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر واز لەدەرمانەکە بهێنێت.

گرنگترین نیشانە لەم جۆرە هەڵئاوسانە ئەوەیەکە هەڵئاوسانەکە بێ ئازارەو توشی خوێن بەربوون نابێت.

4- هەڵئاوسانی پووک بەهۆی هەندێك نەخۆشی کۆئەندامەکانەوە:

هەندێك جار هەڵئاوسانی پووك یەکێکە لەنیشانە سەرەتاییو گرنگەکانی هەندێك نەخۆشی کۆ ئەندامەکانی مرۆڤ لەگرنگترینیان نەخۆشی لیوکیمیایە (Leukemia) (واتە شێرپەنجەی خوێن) کە دووجۆری هەیە (Chronic , Acute) (تیژو درێژخایەن) ئەم جۆرە هەڵئاوسانە بەزۆری حاڵەتەکان جۆری (Acate)دا ڕوودەدات کە زۆربەیان منداڵن. ئەوەی گرنگە لە دەست نیشان کردنی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە ئەوەیە کە هەڵئاوسانی پووكو خوێن بەربوونی یەکێکە لەگرنگترین نیشانە سەرەتاییەکانی شێرپەنجە ئەوەیە کە هەڵئاوسانی پووكو خوێن بەربوونی یەکێکە لەگرنگترین نیشانە سەرەتاییەکانی شێرپەنجەی خوێن کە زۆرجار ئەم شێرپەنجەیە لەلایەن دکتۆری ددانەوە دەست نیشان دەکرێت چونکە گیروگرفتەکانیان بەهەڵئاوسانو خوێن بەربوونی پووكو برینی ناودەم دەست پێ دەکات. گرنگترین نیشانە جیاکەرەوەکانی ئەم جۆرە هەڵئاوسانەش لە جۆرەکانی دی ئەوەیە کە هەڵئاوسانەکە هەموو پووکی دەوری ددانەکان یان بەشێکی کەمی دەگرێتەوە، ڕەنگێکی سوری شین باوی بریقەداری هەیە کە تاڕادەیەك ڕەقەو بەئاسانی توشی خوێن بەربوون دەبێت یان هەندێك جار تەنها بە هۆی بەرکەوتنێکی کەمەوە بۆ سەر پووکەکە لەگەڵ ئەمانەشدا نەخۆشەکە (کە زۆربەیان منداڵن) چەند نیشانەیەکی تریان تێدایە دەردەکەوێت وەکو تایەکی زۆر، بێ تاقەتیو بێ هێزی کەم بونەوەی خۆراكو بەرز بوونەوەی ڕێژەی خڕۆکە سپییەکانی بۆرادەیەکی زۆر ئاسایی هەندێك جار دەگاتە چەند ملیۆنێك بۆ اسم دووجا (ڕێژەی ئاسایی خڕۆکە سپییەکان 3.000- 11.000خڕۆکە بۆ 1سم^3).

ئەم جۆرە هەڵئاوسانە لەهەندێك نەخۆشی دەگمەنی دیکەشدا ڕوودەدات وەك نەخۆشی سارکۆیدۆسس (Sarcoidosis)و (Wegener's Granulomatosis).

5- هەڵئاوسان بەهۆی تێك چونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکانەوە لەهەندێك باری نەخۆشی یان فسیۆلۆژیدا: هاوسەنگی هۆرمۆنەکان تێك دەچێت لەگەڵ خۆیدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری نەخۆشی یان فسیۆلۆژی بەدوایدا دێت یەکێکیش لەو گۆڕانانە هەڵئاوسانی پووکە وەك ئەوەی لەکاتی سك پڕیدا ڕوودەدات. لەڕاستیدا تێك چوونی هۆرمۆنەکان ڕاستەخۆ نابێتە هۆی هەڵئاوسانو هەوکردن کاتێك هۆکاریارمەتیدەرەکان هەبێت وەك کۆبونەوەی پاشماوەی خۆراك گەشەی بەکتریا هەڵاوسانی پوك بەڵام هەستیاری پوکەکە زیاد دەکات بۆ زیاتر بەهۆی نەشتنو پاك ڕاگرتنی ددانەکانەوە هەر بۆیە پێویستە ژنان لەکاتی سك پڕیدا زیاتر پاکو خاوێنی دەمو دانیان ڕابگرن وەك لە کاتی ئاسایی.

لەم جۆرە هەوکردنەدا پووکەکە ڕەنگێکی سوری ئاڵی هەیە، نەرمە لەکاتی بەرکەوتنداو لەخۆیەوە یان بەهۆی بەرکەوتنێکی کەم توشی خوێن بەربوون دەبێت.

ئەم هەڵئاوسانە بەزۆری دوای سێ مانگی یەکەمی سك پڕیەوە ڕوودەدات 1.8٪ -5٪ ژنانی دووگیان توشی ئەم حاڵەتە دەبن.

6- هەڵئاوسانی پووك بەهۆی کەمی ڤیتامین Cیەوە:

نەخۆشی ئەسکەرپوت (Scurvy) کە بەهۆی کەمی ڤیتامین C یەوە ڕوودەدات یەکێکی دیکەیە لە هۆکارەکانی هەڵئاوسانی پووك، هەروەکو لەکاتی تێك چوونی هۆرمۆنەکاندا ڕوودەدات کەمی ڤیتامین C ڕاستەوخۆ نابێتە هۆی هەڵئاوسانی پووك بەڵکو کەمی ئەم ڤیتامینە هۆکارێکی تێك شکاندنی بەستەرەشانەکان وەك ریشاڵی کۆلاجین کە بڕێکی زۆر شانە پووکی پێك هێناوە، ئەم هەستیاری پووکەکە زیاد دەکات بۆ هەڵئاوسان لەکای کەم بوونەوەی ئەم ڤیتامینە بەپێچەوانەی ئەو کەسانەی ڕۆژانە بڕێکی باش لەم ڤیتامینە وەردەگرن (لەبەرئەوەی ئەم ڤیتامینە یەکێکە لەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێتەوە وە بەدوای وەرگرتنی بەشە زیادەکەی لەلەشدا کۆنابێتەوە بۆیە پێویستە ڕۆژانە بڕێکی باش لەم ڤیتامینە وەربگیرێت کە بەزۆری لە تەماتەو سەوزەو مزرەمەنیەکاندا هەیە)،

7- هەڵئاوسان بەهۆی هەستدارییەتیەوە:

پووکی هەندێك کەس هەستیارە بەرامبەر هەندێك جۆر خواردن یان دەرمان وەکو دەرمانی ددان شتن، یان هەندێك پێکهاتەی ئەندامی کە لە بنێشت دا هەیە، کە لە کاتی بەرکەوتنی پووك بۆ هەریەکێك لەو مادانە پووك توشی هەوکردنو هەڵئاوسان دەبێت کە پوکەکە سوردەبێتەوە هەڵدەئاوسێتو توشی خوێنبەر بوون دەبێت لەکاتی لابردنی هۆکارەکەیدا ئەومادانەیە کەباسمان کردن، هەڵئاوسانەکە بەرەو کەم بوونەوەو نەمان دەچێت کە بەزۆری پوولی دیووی ناوەوەی ددانەکان دەگرێتەوە.

8-هەڵئاوسان بەهۆی شێر پە نجەی پووگەوە:

پووکیش وەکو هەمووشانەو ئەندامەکانی دی تووشی جۆرەها شێرپەنجەی جیاواز دەبێت کە هەندێکیان جۆری (Benign tumer) هەندێکی دیکەیان لە جۆری (Malignant

tumor) هـەردوو جـۆری شـێر پەنجەكـە ڕێژەیـەكی كـەم لەشـێرپەنجەكە ڕێژەیەكیكـەم لەشـێرپەنجەی نـاودەم پێـك دەهێنێت كەلە 6٪ هەموو شێرپەنجەی ناو دەمە كە جۆرەكانی ئەمانەن:

Benign turmor

1-filoroma فایبرۆما.

2-papilloma پابیلۆمان

3-Giaut cell Granuloma

4-Lipama لیپۆما.

5-Angioma ئەنجیۆما.

6-Adenoma ئەدینۆما.

Malignant tumer

1-Carcinoma.

2-Melanoma.

3-Sarcoma.

گرنگترین جۆری شێرپەنجەی پووك جۆری كارسـیۆمایە (Squmous cell Carcinama) كە لە سەرەتادا بەشێوەی برینێك دەردەكەوێت لەسەرووی پووكەكە پاش بەكارهێنانی هەندێك مەلحەمو دەرمـان برینەكـە زیـاد دەكـاتو ئەگـەر برینەكـە تاماوەی دوو هەفتە بەرەو چاكبونەوە نەچوو ئەوا پێویستە سەردانی پزیشكی پسپۆڕی ددان بكرێت بۆ دیـاری كردنـی نەخۆشـیەكە كەلەوانەیـە قۆنـاغی سـەرەتایی شـێرپەنجەی جۆری كارینومـان بێت، كـاتێك شێرپەنجەكە تەشەنەدەكات بـەهۆی سـییەكانو جگـەرو هـەندێك ئێسـكی وەك ئێسـكی شەویلگە، لەم كاتەدا شێرپەنجەكە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پووكەكەو خوێن بەربوونی.

9- هەڵئاوسانی پووك بەهۆی هەندێك نەخۆشی ئێسكی شەویلگەوە، لە هەندێك باری دیكەدا بەشێك هەموو پووكەكە وادەردەكـەوێت كـە هەڵئاوسـاوە بـەلام لەراسـتیدا هیـچ نیشـانەیەكی هـەوكردن یـان نەخۆشیە كۆئەندامیـەكان یـان تێكچونـی هۆرمۆنـەكان یـان هیـچ نەخۆشـییەكی تـر كـە لەوەوپێش باسمانكرد كە ببێتە هەڵئاوسان بەڵكو ئەم گەورە بوونـەوەی پووك بەهۆی هەڵئاوسانو گەورە بوونی ئێسـكی شـەویلگەی ژێرپووكەكەیـە كـە دانـەكانی هـەڵگرتووە كـە لـە هــەندێك نەخۆشــی دەگمــەندا ڕوودەدات وەك چروبــیزم (Cherubism) (fibrousdysplasia) نەخۆشی پاجێت paget's disease، Osteoma، Osteosarcoma، Ameloblastama ئەمیلۆبلاستۆما.

سەرچاوە: Clinical Periodontology
(8) edition 1996

ڕۆبۆتێكی پێ نیشاندەری یابانی

ئا: گێلاس حمە

زانایانی یابانی ڕۆبۆتێكیان دروست كردوە كە لە كۆگا گشتیەكاندا كاری ڕێنیشـاندان ئـەنجام دەدات هـەروەها ڕۆبۆتەكـە لـەو شوێنانەشـدا كـە چـەندین جـۆر دەنگـی جیاوازیان تێدایە، دەتوانێت دەنگەكان بناسێتەوە.

زانا یابانیەكان ئێستا سەرقاڵی دروستكردنی ڕۆبۆتێكن كـە لـە ماڵەوەشـدا یارمـەتی خانمـان بـدات، ئـەم جـۆرە ڕۆبۆتانەش بۆ سەنتەرو ئەو شوێنانە دروست كراون كە كۆنفرانسو كۆبوونەوەی تێدا ئەنجام دەدرێت، تاوەكو وەك ڕێپیشاندەرێك لەو جێگایانەدا كاری خۆی بكات.

ئەم ڕۆبۆتانە تەنانەت لەو شوێنانەدا كە پڕ لە دەنگو سـەدان دەتوانێـت هـەم دەنگـەكان بناسـێتو هـەم ئـەو كارانەشی كە پێی دراوە بەئەنجامی بگەیەنێت.

بەپێی ڕاپۆرتێك كە لـە ڕۆژنامەیەكی ناو خۆیی یاباندا بڵاوكراوەتـەوە ڕۆبۆتەكـە نـاوی (سـیگ-Sig).ە بـێ قـاچو پێیەو لە هەردوولای سەریشیەوە لە بـری گـوێ دوو دانـە میكرۆفـۆن هەیـە كـە بـە هۆیانـەوە دەنگـی مـرۆڤ جیادەكاتەوە.

هەروەها سیگ لە بری چاو خاوەنی دووربینە بەم پێیەش بەرامبەرەكـەی خـۆی لـە ڕەنگـەی قـەدو بـاڵاو جەستەشـەوە دەناسێت.

فرۆكـەیەك (5) جار خێراتر لەدەنگ

زانایـانی چینـی سـەرقاڵی دروستكردنی فرۆكەیـەكن كـە خێراییەكـەی (5) بەرامبـەری خـێرایی دەنـگ زیـاترەو دەتوانێت لەماوەی (7) سەعاتدا دەوری دنیا تەی بكات.

ئەم فرۆكەیە كە لـە هـەر سـەعاتێكدا (6105) كیلۆمـەتر دەبڕێت (10-15) ساڵی دیكە بەرهەم دەهێنرێت.

هـەروەها ئەمـەریكاو ڕوسـیاو فەرەنسـاو ئـەڵمانیاش سەرقاڵی دروستكردنی فرۆكەیەكن لە هەمان چەشن.

ڕژێمی خۆراكی چاخی بەردین باشترین ڕژێمە

زاناكان باوەڕیان وایە كە مرۆڤ لە (10) هەزار ساڵ پێش لـە ئێسـتا بـە گۆڕینـی ڕژێمـی خۆراكـی خـۆی گـەورەترین هەڵـەی ئـەنجام داوەو هۆكـاری سـەرەكی زۆربـەی نەخۆشیەكانی دنیای مۆدێرنیش هـەمان ڕژێمـی نادروستی خۆراكی ئێسـتایە، بـەبڕوای ئـەم زانایانـە ڕژێمـی خۆراكـی چاخی بەردین كە لە ڕێژەیـەكی زۆری میوە، سەوزە، بادام، ماسیو كـەمێك گۆشتی سور پێك هاتبوو باشترین ڕژێمـی خۆاكیە!!

سەرچاوە: هەمشەری ژمارە /2505

بزنی کێوی

لەناوچوەو هیوای کلۆنکردنی هەیە.

تارا عبدالله

دەسەڵاتدارانی ژینگەی ئیسپانی لەناوچوونی تیرەیەکی دەگمەنیان لەبزنی کێوی ئیسپانی، ڕاگەیاند.

دوای ئەوەی کە دوا مێینەی ئەم تیرەیان دۆزی‌یەوە کە بەهۆی کەوتنی درەختێك بەسەریدا کوژرابوو.

پاسەوانەکانی پاراستنی ئۆردیسای باکوری ئیسپانیا بزنێکی کێوی‌یان دۆزی‌یەوە کە تەمەنی سیانزە ساڵ بوو ماوەی چەند ڕۆژێك بوو سەری پان ببوەوە.

لویس مارکینا بەڕێوەبەری پاراستنی سروشتی بانگەوازی‌دا، کە بزنی کێوی ئیسپانی لە کاتی ئێستادا لە ریزی تیرەی لەناوچوەکانە لەگەڵ ئەو هەوڵە زۆرانەی کەدراون بۆ پاراستنیان لەسەرەتای هەفتاکانەوە لەسەدەی بیستەم دا.

لەبەر مردنەکەی، پزیشکەکانی ڤێتێرنەری کە لە پاراستنەکەدا کاردەکەن ئەو مێیەی بزنەیان لەبەهاری ڕابردودا گرتو نمونەیەکیان لەشانەکانی گوێ وەرگرت بۆ ئەوەی بتوانن کلۆنی بکەن. دوای ئەوە دەزگایەکی ئەلەکترۆنیان لەناو گوێکەیدا چاند کە بەهۆیەوە دەتوانن شوێنەکەی بزانن، دوای ئەوە جارێکی دی بەڕەڵایان کردەوە.

زاناکان دەڵێن کە ئێستا دەتوانن ئەم گیانەوەرە لەناوچوە کلۆن بکەن ئەگەر یارمەتی دارایی پێویست یان بۆ دابین بکرێت، بەلام دەستەڵاتدارانی ژینگەی ئیسپانی وتیان، تا ئێستا بڕیاریان نەداوە لەم باریەوە.

لەڕابردوودا تاقی کردنەوەی سەرکەوتوو تۆمارکران بۆ کلۆن کردنی مەڕو مانگاو بزن بەپەنا بردنە بەر ئەو شانانەی کە لەگوێیانەوە وەرگیراوە، هەروەها تازەترین لێکۆڵینەوە ئاماژە بەوە دەکات کە درێژی ماوەی هەڵگرتنی ئەو شانانە لە کارگەکاندا، ڕێگە لەسەرکەوتنی کردارەکانی کلۆنکردن ناگرێت.

تەنیا گیروگرفت کە دوچاری زاناکان دەبێتەوە ئەوەیە کە ئەو شانانەی کە لایانە تایبەتە بەمێیەی بزنی لەناوچوو، لەبەرئەوە ناتوانرێت بێجگە لەمێیەی ئەم تیرەیە زیاتر هیچی دی کلۆن بکرێت.

بەڵام ئەگەر بمانەوێت ڕانێك پێك بهێنین کە بەشێوەیەکی سروشتی بژی‌و زاوزێ بکات، پێویستە شانەکانی نێرینەی هەمان تیرەیان دەست بکەوێت.

ئەم جۆرە بزنە کێوی‌یە لەسەر لوتکەکانی شاخی بسیرینیە لە ئیسپانیاو فەرەنسا دەژیان، بەڵام ژمارەکەیان بەشێوەیەکی زۆرکەمی کرد بەدرێژایی سەدەی ڕابردو بەهۆی ئەوانەی کە تووشیان بوو لە کارەکانی ڕاوکردن‌و هۆکارە ژینگەیی‌یە چاوەڕوان نەکراوەکان‌و کارەساتە سروشتی‌یەکان وەك هەرەس هێنانی خاك.

Internet

12 مليار ساڵ تێدەپەڕێت

پەرچڤەی:
سالم معتصم کەسنەزانی

پێکهاتەیەکی گەردیلەیی شێوەی نەگرتوە هەموو جیهان تێکەڵێکە لەوزە لە جێگەیەکی بێ ئەندازە بچوکدا.

تەقینەوەی مەزن ڕودەدات (The Big Bang Theary) بەخێراییەکی زۆرو باوەڕنەکراو ئەم جەهەنەمە چڕی بڵاودەکردەوە. کشان گەرمای دەوروبەر کەم دەکاتەوەو جیهان ساردو ساردتر دەبێتەوە تا گەردیلەکان شێوەدەگرن، چڕی گەردەکان هەورە زلەکانی گەردون دروست دەکات و لە ئەنجامدا کاکێشانەکان و ئەستێرەکان پێك دێن.

لە گۆشەیەکی جیهاندا ئەستێرەیەکە ناوی خۆر لە دایك دەبێت، لە هەسارەیەکی بچوکی خاکیدا بەناوی زەوی لە نزیکی ئەم ئەستێرەیەدا بونەوەرانی زیرەك دروست دەکرێن، کە لە خۆیان دەپرسن، لەسەرەتای دروست بونی گێتی تێدەپەڕێت؟

ساڵەهایە کە گەردونناسان بەدوای دیاری کردنی تەمەنی ڕاستی جیهاندان، لەنێوان ئەو ساڵانەدا ئەم ژمارەیە لە (10 تا 20 مليار) ساڵ گۆڕاوبوە. بنەمای چیرۆکەکە لەدەیەی (1920)ەوە دەستی پێ کرد. لەوکاتەدا گەردونناسی بەناوبانگ (ئەدوین هابڵ) لە ڕوانگەی مونت ویلسون بەیارمەتی (مێڵتن هیۆمس) کەکاتی خۆی لە ڕوانگەی شاخی قاترچیدابوە لەشەبەنگی کاکێشانەکاندا بەدوای کۆزارەکاندا دەگەڕان، کەم کەم بەوەیان زانی کە لادانی شەبەنگی زۆرترینی کاکێشانەکانی دەوروبەرمان بەرەو سوڕی گۆڕاوەکە بەهۆی (دوپلەر) بەواتای دورکەوتنەوەی ئەوانە، جیهانی زانست ڕوبەڕوی گەردونێکی ڕولەکشان بوەوە. هابل ئەوەی بۆ دەرکەوت کە کاکێشانەکان هەتا دور تربکەونەوە بەخێرایەکی زیاتر لەئێمە ڕادەکەن، ئەو گەیەنەرێکی دیاری کراوی لەنێوان خێرایی دەرچوون و ماوەی نێوان کاکێشانەکان بەدەست هێنا (V=Hd) کە لێکدەری ڕێکخستنە بەناوی جێگیری هابل. ئەو هاوکێشەی کە لە دوایدا ساڵەهای ساڵ لە ژیانی زۆر لە گەردونناساندا بەدوای دۆزینەوەیدا دەگەڕان.

جێگیری هابل نیشاندەری خێرایی کشانی جیهانە واتە لەبەرابەری ماوەیەکی دیاری کراودا کەدووردەکەوینەوە خێرایی دوورکەوتنەوەی کاکێشانەکان چەند زیاد دەبێت. لەلایەکی دیکەوە ئەگەر ڕێڕەوی کشانی جیهان بەو جێگیرەی هابڵ بزانیت ئەوەندە بەسە کە فیلمەکە هەڵگێڕێتەوەو تەمەنی جیهان بەدەست بهێنیت: I/H بەرامبەرە بەتەمەنی جیهان.

لەم ساڵانەدا جێگیری هابڵ لەنێوان 50–100کم لە چرکەیەدا لە ملیۆن پارسك دابەدەست دەهات، لەم ڕوەوە تەمەنی جیهان لە نێوان 10–20 مليار ساڵ سەرو خوار دەکات.

کێشەی سەرەکی گەرونناسان دیاری کردنی ماوەی دوری کاکێشانەکان و لەلایەکی دیکەوە گەڕان بەدوای کۆزارەکان و زەبەلاحەکاندا بو لە کاکێشانەکانی دیکەدا، ئەم تەنانە درەوشانەوەیەکی ڕاستی و دیاری کراویان هەیە وە لە ڕوی ئەوەوە ماوەی دوریەکەیان بەدەست دێت.

بەلەبەردەستدا بونی ماوەی ڕۆچون ڕوەوسوری (زحزحة الحمراء) کە لە شیکردنەوەی شەبەنگدادیارە، جێگیری هابل لە گەیاندنی هابل بەدەست دێت دیسان هابل، ئەم جارەیان بەشێوەی تەلەسکۆپ دەستی بەکارێکی گەورەگەیاند، یەکێك لەئامانجە سەرەکیەکانی پڕۆژەی جێگیرکردنی تەلەسکۆپی ئاسمانی هابڵ لە خولگەدا لە دەساڵ لەمەو پێشدا دیاری کردنی جێگیری هابڵ بو.

لە ئەنجامدا گرووپێك لە گەردوونناسان بەڕابەری خانمی (ویندی فریدنی) لە (ڕوانگەی کارنگی) بە توێژینەوەی زانیاریە وەرگیراوەکان لە هابلی ئاسمانیو تەلەسکۆپەکانی سەرزەوی سەبارەت بە (30) کاکێشان (گەلەئەستێرە) کە زۆربەیان (100ملیۆن) ساڵی ڕوناکی لەئێمەوە دوورن تەمەنی جیهانیان بەدەست هێنا، جێگیری هابل (7+74) بەدەست هات، واتە هەریەك ملیۆن پارسك (2.26 ملیۆن ساڵی روناکی) کە دوورتر دەکەوینەوە (74کیلۆمەتر) لە چرکەیەکدا بەخێرایی دورکەوتنەوەی گەلەئەستێرەکان زیاد دەبێت. سەرنج ڕاکێشتر ئەوەیە کە (37ساڵ) لەمەوبەر گەردوونناسێك بەناوی (مارتن ئیشمیت) بەم ئەنجامە گەیشتبوو کەوەرنەگیرا.

لەسەربنەمای جێگیری نوێی هابلو بەسەرنج دان لەچڕی جیهان، تەمەنی جیهان نزیکەی (9 ملیار ساڵ) بەدەست دێت. کەلە کەمینەیەکی بەرچاودایە لەگەڵ تەمەنی پیرترین ئەستێرەکانی بۆڵەخڕەکاندا: 12 ملیار ساڵ! لەم ڕووەوە هاوکێشەیەکی دی بەناوی (جێگیری گەردوونناسی) هاتە ئاراوە، ئەوبیردۆزەی کە ئەلبرت ئەنیشتاین لە ساڵی 1917دا ناساندی، و لەپاشدا بەگەورەترین هەڵەی زانستی خۆی زانی (نجوم ژمارە24، لاپەڕە 10).

بونی جێگیری گەردوونناسی بەزمانی ئەمڕۆ " " نیشاندەری هەبونی جۆرێك وزەی پاڵنەرە لەبۆشاییدا، ئەم وزەیە "هێزەرەشەکە" یا "دژە بەیەکداچون" تایبەتمەندێتیەکی گەردونە کە وا لە گەردون دەکات خۆی لە خۆیدا بکشێت. بەم شێوەیە لە بۆشایی گەردوندا ئەم جۆرە وزەیە لەسەر بنەمای سەرەکی هاونرخی ماددە ووزەدا بە جۆرێك ماددە دەژمێررێت.

گەردونناسان لەو بڕوایەدان کە ئەگەر (1/3)ی جیهان لە ماددەی ئاساییو (2/3)ی لەم وزە دژ بەیەکدا چونەبێت، تەمەنی جیهان بەسەلمێنراوی هابل 74، بەرامبەر (بە 12.6ملیار) ساڵ دەبێت کە بەباشی لەگەڵ تەمەنی پیرترین ئەستێرەی گەلە ئەستێرەکاندا دەگونجێت.

لەسەر بنەمای جێگیری نوێی هابل و بەرەچاوکردنی وزەی دژە بەیەکداچوندا سەرەنجامی جیهان شیاوی پێش بینیە، هێزی ڕاکیشانی بەرهەمی بارستایی گەلە ئەستێرەکان هەرگیز ڕێگری کشان نیە. کشانی جیهان هەربەردەوامە و هەردەم بەخێراییەکەی زیاد دەبێت.

سەرچاوە:
1- نجوم (110) وەرگیراوە:
Sky$Telescope, Nov.2000
WWW.Sky pub.com
WWW. nasa. gov

وێنە گرتنیخانە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەو زاڵ بوون بەسەریدا

توێژەرەوەکان لە زانکۆی ڤاندربیلتی ئەمەریکی ووتیان کە تەکنەلۆژیایەکی نوێ بۆ وێنەگرتنی خانە پەرەپێی دراوە کە دەتوانێت پارمەتی دیاری کردنو چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە بدات، و ئەم تەکنەلۆژیایە وێنەی کۆمپیوتەری ژمارەیی بەرهەم دێنێت کە جۆرە جیاوازەکانی پرۆتین لەناو شانە ووردەکانی لەسەر بنچینەی کێشی گەردیو قەبارەیان دەردەخات. توێژەرەوەکان وای دەبینین کە ئەم دۆزینەوە تازەیە یاریدەی دەست نیشان کردنی شوێنی شانە ووردەکان دەدات، ئەوانەی ڕێژەیەکی بەرز لە پرۆتینی سیمۆزین بیتا (Thymosin Beta4) بەرهەم دێنن کە دەرکەوتووە هۆیەکی شاراوەیە بۆ گەشەی وەرەمی شێرپەنجە.

توێژەر ریچارد کابریولی" ووتی ئەم زانیاریانە سوودی بۆ دیاریکردنی ئەو پرۆتینە نوێیانە هەیە کە لەخانە شێرپەنجەکانو پرۆتینە سروشتییەکان دا دەردەکەون کە دەبێتە هۆی دیاری کردنی جۆری ئەو پرۆتینانەی کە هانی گەشەی خانە شێرپەنجەیەکان دەدەن، بەمەش زاناکان دەگەنە ڕێگای وەستاندنی گەشەی ئەو خانانە، توێژەرەوەکان ڕوونیان کردووە کە دەتوانن پەرە بەو زەردووانە بدەن کە دەبنە هۆی وەستاندنی پرۆتینەکان پاش زانینی فرمانو شوێنیان لەشانە ووردەکاندا، پرۆفیسۆر مایك گروس مامۆستای کیمیای زانکۆ وەسفی ئەم تەکنەلۆژیایەی کرد کە دۆزینەوەیەکی سەر سوڕهێنەرە.

و ئاماژەی بەوە دا کە ئەم دۆزینەوەیە مانایەکی کیمیایی دەبەخشێتە وێنە گرتن بەشێوەیەك دەتوانرێت سەیری ووردترین جێگای ناوشانە بکرێتو لەهەمان کاتدا دەتوانرێت بەراورد لەنێوان باری سروشتیو باری نەخۆشی دا بەئاسانی بکرێت.

Internet
نیان

ئیسترۆجین

پەرچڤەی:
سەرهەند قەرەداخی

لەوانەیە ژن لەش ساغبێتو هیچ نەخۆشیەك یا دەردێكی نەبێت، بەلام پاش تەمەنی نائومێدی Menopause بنالێنێت بەدەست چەند دەردێكەوە. و ئێستا لە جیهاندا ملیۆنەها ژن هەن بۆ چارەسەری ئەودەردانە یان هۆرمۆنەكانی ژن بەكاردەهێن یا دەیخۆن پاش پرس كردن بە پزیشك. بەلام تەنانەت پزیشكەكان خۆشیان بەتەواوی لەو بروایەدانین كە ئەو حەپانە لەم حاڵەتانەدا سودیان هەبێت.

مەبەست لە تەمەنی نائومێدی نەمانی سوری مانگانەیە.

ئەو ژنەی ساڵێك بەسەر نەمانی سوری مانگانەكەیداتێپەربوبێت بەو حاڵەتە دادەنرێت. وتەمەنی وەستاندنەوەی سوری مانگانە لە ژندا، لەژنێكەوە بۆ یەكێكی دی دەگۆڕێت، هەندێك ژن هەن لە كۆتایی سییەكانی تەمەنیاندا سوری مانگانەیان نامێنێت، لە كاتێكدا هەندێك ژن تا كۆتایی پەنجاكانی تەمەنیشیان هەر ئەو سورەیان دەمێنێت.

و زۆربەی ژنان لەو باوەڕەدان كە چارەسەر بە حەپەكانی ئیسترۆجین بەلاوی دەیانهێڵێتەوە واتە دوریان دەخاتەوە لە چرچولۆچی پیریەتی.

لەراستیدا حەپەكانی ئیسترۆجین لەو دەرمانانە نین كە شتە سەرسوڕماوكەرەكان دروست دەكەن بەڵكو پێكهاتوی ناسروشتی كیمایی لەشن ئیسترۆجین یەكێكە لە دوو هۆرمۆنەكەی پتێنی ژن كە هێلكەدانەكان دروستیان دەكەن. جۆرەكەی دیكەش هۆرمۆنی پرۆجسترۆنە.

لە راستیدا هۆرمۆنی ئیسترۆجین ئەو هۆرمۆنەیە كە روخسارەكانی مێیەتی دروست دەكات، هەربۆیە زۆرجار پێشی دەوترێت هۆرمۆنی مێ. لە كاتی پێگەیشتن ورەسانی مێدا، ئاستی دەردانی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە، ئەمەش یارمەتی كرانەوەی جەستەی كچەكەو گەشانەوەی دەدات. لە هەموو ساڵەكانی پیتێنی ژیانی ژندا، ئیسترۆجین یەكێكە لەو هۆرمۆنە سەرەكیانەی كە منداڵدان بۆ سكپڕبون ئامادە دەكاتو سوری مانگانە بەرێكوپێكی ئەنجام دەدات، و لە مانگەكانی سكپڕیش دا، بەرزی ئاستی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی پارێزگاریكردن لە دروستی كۆرپەلەكە.

لەگەڵ بەساڵدا چونی ژن دا، بەرهەم هێنان دەردانی ئەم

هۆرمۆنە وردە وردە کەم دەبێتەوە تا بەتەواوی دەوەستێت و لەگەڵیدا کەوتنە سەرخوێنیش نامێنێت و تەمەنی نائومێدی دەست پێ دەکات.

ئیسترۆجین لەگەڵ ئەوەی هۆرمۆنێکی سروشتیەو لەلەشدا هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا لە دەرمانخانەکان بەشێوەی دەرزی یا حەپ هەیە هەندێك جار پزیشك بۆ چارەسەری تێکچونەکانی جەستە لە سەرەتای چل ساڵ دا بۆ ژنی دەنوسێت.

ماوەیەکی زۆریشە ئەم هۆرمۆنە لەلایەن پەروەردەکارانی مەرومالآتەوە بەکاردێت بۆ خێرا گەورەبون و گەشەکردنی ئەو گیانەوەرانە.

ئێستا زۆرترین بەکارهێنانی ئستروجین لە حەپەکانی قەدەغەی سکپڕی دایە. بەلآم ئەوەی کە زۆر مشتومڕی زانستی لە ناوپسپۆڕانی هۆرمۆنەکان و پزیشکاندا دروست کردەوە بەکارهێنانیەتی بۆ چارەسەری کاریگەریەکانی تەمەنی نائومێدی.

ئافرەت لەگەڵ ئەوەی توشی گەلێك ناڵاندن و ئازاری تایبەتی دەبێت لەکاتی سوری مانگانەدا، هەر بەوپێیەش لەکاتی گەیشتنیان بە تەمەنی نائومێدی توشی گەلێك نیشانەو نارەحەتی دەبن. هەندێکیش هەن هەست بەهیچ ناکەن ئەوەندە نەبێت کە سوری مانگانەیان نامێنێت، بەلآم گەلێکی دیکەیان هەست بە گەلێك نیشانەی هۆکاری خەمۆکی دەبن، بۆیە و ئەمە وایان لێ دەکات زۆربەی جاربەردەرگای لێنۆڕگە پزیشکیەکان بگرن بەدوای چارەسەردا، لەو نیشانانە:

هەست کردن بە تاوەوتاوی گەرمی بەشێوەی شەپۆلی لەپڕ کەتوشی بەشی سەرەوەی جەستەو سەر دەبێت. ئەمەش لە ئەنجامی تێکچون لە کرداری فراوان بوونی لولە خوێنەکاندا دەبێت بەهۆی نارێکوپێکی لە هاوسەنگی هۆرمۆنی لەشدا، واش دەزانرێت کە ئەوە بەهۆی کەمی ئێستروجینەوەیە.

تاوەکانی گەرمی لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی بەپێی کەمی و توندییان دەگۆڕێن، هەندێکیان بۆ ئەوەی لەو گەرمییە رزگاریان ببێت. بەرگی تەنك لەبەر دەکەن، لەکاتێکدا هەندێکی دیکەیان وا هەست دەکەن کە دەموچاو بەشی سەرەوەی لەشیان خەریکە خوێنیان لێ دەردەپەڕێت.

هەندێك ژن ئەوەندە گەرمی لەش زۆریان بۆ دەهێنێت لە خەو رادەپەڕن و هەموگیانیان دەنیشێتە سەر ئارەق.

گۆڕانێکی دیکەش هەیە کە لەوانەیە بەسەر ژندا لەکاتی تەمەنی نائومێدی دا روویدات ئەم گۆڕانەش لە پەردەکانی ناو زێ (Vagina) رودەدات، ئەویش بریتیە لەوەی کە ئەوپەردانەی ناوپۆشی زێیان داپۆشیوە وشك دەبن نەرمییان لە دەست دەدەن بەشێوەیەك کە جووت بوون ئازاریان دەدات.

زۆربەی پسپۆڕان لەسەر ئەوە کۆکن کە ئەگەر حەپەکانی ئیسترۆجین بەژن بدرێت ئەم ئازارە جەستەیەیان لە کۆڵ دەکاتەوە، بەلآم دەربارەی تێکچوونە سۆزییەکەیان زۆر نازانن وەك زوو هەڵچوون و زۆر هەستداریەتی و تورەبوون و روو گرژکردن هتد..هەندێك لە پسپۆڕان لەو بروایەدان کەباری

ژیان و رەفتار لەو تەمەنەدا هۆیەکی سەرەکی یە بۆ ئەوەی کە ئەم حاڵەتانەیان توش بکات نەك حەپی (هۆرمۆنەکان) ئیدارەی خۆراك و دەرمانی ئەمەریکی کە سەلامەتی و کاریگەری دەرمانەکان پێش کەوتنە بازارەوە دیاری دەکات. دەڵێت هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە کە گومانی لێ نەکرێت بەوەی کە ئیسترۆجین بەتەواوی لەتوانایدا هەیە باری ئەو ژنانەلەو تەمەن نائومێدیەدا چارسەر بکات.

یەکێك لە پزیشکە شارەزا ئەمریکیەکان دەڵێت:

هەستکردنی مرۆڤ بەوەی کە لەو کاتەدا چاك بوە هەستێکی تەمو مژاویە. ئەمەش کارێکی تاکە کەسی یە نەك بابەتی. بەئاسانیش ناتوانرێت ئەمە بسەلمێنرێت چونکە زۆر شت لە گۆڕاندایە لەم بارەیەوە بەردەوام روو دەدەن. وە ئێمە هیچ بەڵگەیەکی بەهێزمان بەدەستەوە نیە کە ئەوەمان بۆ بسەلمێنێت گومان لەوەدا نیە ئەوژنەی کە تاوی گەرمی بۆ

دێت دەتوانرێت بە ئیسترۆجین چارەسەربکرێت بەڵام چارەسەری باری دەرونیو سۆزی هیچ بەڵگەیەکی زانستی تەواو بۆ ئیسترۆجین لەبەردەستدا نیە.

هەست کردن بەچاك بوونەوە کارێکی کەسی یا بابەتی بێت کێشەیەکی گەورە نیە ئەگەر بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە زیانی نەبێت.

بەڵام ئەوەبوو لە حەفتاکاندا بۆ یەکەمین جار دەرکەوت کە بەکارهێنانی ئیسترۆجین وەك دەرمان کەدراوە بەچەند ژنێکی سك پڕ بۆ ئەوەی سکەکەیان لەبار نەچێت پاش 15-20ساڵ دواتر بەهۆیەکی سەرەکی دانرا لە تووشبوونی زێی کچەکانیان بە شێرپەنجە، لەوەدەچێت ئیسترۆجینەکە وێلاش (Placenta) ی بریبێتو گەیشتبێتە کۆرپەلە مێیەکان کە لەوکاتەدائەو ژنانە لەسکیاندا بوون. لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتانە دەگمەنن بەڵام سەدان ژن هەن کەتوشی ئەم حاڵەتە بوون.

هەروەها بینراوە کە ئیسترۆجین هۆیەکە بۆ پەیدا کردنی گەلێك کێشەی پیتاندن لە کوڕی ئەو ژنانەدا کە ئیسترۆجینیان بەکارهێناوە. چونکە ئەو کوڕانە تووشی تێکچوون لە کۆئەندامی زاوزێدا بوون هەروەها ژمارەی تۆویشیان زۆر کەمە لەبەر ئەوەی ئیرادەی خۆراكو دەرمانی ئەو ڕێگا قەدەغەی بەکارهێنانی ئیسترۆجین دەکات لەکاتی سکپڕیدا.

ئێمە زۆر بەمانە ئەو نیشانە لاوەکانە دەزانین کە ژنان بەهۆی بەکارهێنانی قەدەغەی تر سکپڕیەوە توشیان دەبێت: وەك پەیدابوونی تۆپەڵو جەڵتەی خوێنو نۆبە دڵیەکان لە حەفتاکانەوە لەبەریتانیا دەرکەوتووە ئەو ژنانەی لەسەرو چلەوە حەپی قەدەغەی سکپڕی دەخۆن پێنج جار زیاتر تووشی نۆبە دڵیەکاندەبن لەچاو ئەوژنانەی کە نایخۆن.

لەگەڵ ئەمەشدا بەتەواوی پسپۆڕان نازانن کە ئایا ئەو حەپانەی ئیسترۆجینیان تێدایەو بۆ قەدەغەیسکپڕی بەکردێن، هۆیەکی راستەقینەی ئەم کێشانەیە یان نا؟

بەهۆی بەکارهێنانی حەپەکانی قەدەغەی سکپڕیەوە پەیدا دەبن لەگەڵ حەپەکانی چارەسەرکردن بە ئیسترۆجین تێکەڵاوبکەین.

هەندێك پزیشکی ئەمەریکی لەو باوەڕەدان کە بە کارهێنانی ئیسترۆجین وەك حەپ یا دەرزی، لە توانایدا هەیە مێیەتیو جوانیەتی ژن بۆ ماوەیەکی زۆر دوای تەمەنی نائومێدی دەمێڵێتەوە. و دەڵێت تاوانە ژن ئەو هۆرمۆنەیانن لە تەمەنی نائومێدیدا پێنەدرێت.

و گەلێك پزیشکی دیو بایۆلۆژیەکان، خەڵکی لە مەترسی بەکارهێنانی ئاگادار دەکەنەوەو هەندێکیشیان رایان وایە ئەگەر بەکاریش هات زۆر بەکەمی بێت.

مەترسی هۆرمۆنە جێگرەوەکان بۆ سەر ژنان

بەم دواییە بڵاوکراوەی (Journal of the medical Association) لە لێکۆڵینەوەیەکدا جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە چارەسەر کردنی ژنان لە قۆناغی وەستانی سوڕی مانگانە بە هۆرمۆنە جێگرەوەکان دەبێتە هۆی زیاد بوونی قەبارەی مامكو ڕەنگە کاریگەریشی هەبێت بۆ توش بوون بە شێرپەنجەی مەمك.

ئەو لێکۆڵینەوەیە دەری خستووە کەئەو ژنانەی چارەسەری ئیسترۆجین بەکاردەهێنن، تووشی زۆربوونی چڕ بوونەوەی شانەکانی مەمك دەبن، هەرکاتێکیش ئەو جۆرە چارەسەرەیان پچڕاندو وازیان لەبەکارهێنانی هێنا، ئەو چڕبوونەوەیە کەم دەکات. هەروەها تۆژەرەوەکان لەزانکۆی واشنتۆن لە سیاتل ئاشکرایان کرد (کە ئەم چارەسەرە لای هەندێك لە ژنان دەبێتە هۆی چڕ بوونەوەی شانەکانی مەمك بەڵام ڕەنگە ئەو زۆربوونە پێچەوانە بێتەوە لەکاتی وەستاندنی چارەسەرەکەدا) هاوکات لەگەڵ زیاد بوونی چڕی مەمکدا ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاد دەکاتو لەو حاڵەتەشدا پشکنینی لێوە شێرپەنجەییەکان کارێکی ئەستەم دەبێت. چوونکە زیادبوونی چڕی کاریگەری خراپی بۆ دەرخستنی وێنە تیشکیەکانی مەمك دەبێت کە بە فاکتەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ دەست نیشان کردنی جۆری لوەکەو ڕەنگە ببێتە مایەی هەڵە لە پشکنینەکەدا.

کوێستان

کلۆنکردن

مشتومڕێکی زۆر لە ئەوروپادا دروست دەکات

لوتفیە فەقی ڕەشید
پسپۆڕی بایۆلۆژی

بەرپرسێکی ئەڵمانی ڕای گەیاند کە هیچ پلانێکیان نیە ڕێگا بدات بە توژینەوەکردن لە سەر خانەکانی کۆرپەلەی مرۆڤ وەك بەریتانیا. ئەو بەرپرسە ئەڵمانیە ئەوەشی ڕاگەیاند کە ئەو جۆرە کارانەی لەسەر کۆرپەلەی مرۆڤ ئەنجام دەدرێت درندەیەتیە، و داوای لە یەکێتی ئەوروپا کرد کە قەدەغەی ئەم کارانە بکاتو سزاش لەسەر ئەوکەسانە دابنرێت کە بەردەوام دەبن تیایدا ئەوەبوو لەم ماوەیەدا ئەنجومەنی گشتی بەریتانیا ڕازی بوو لەسەر ئەو پێشنیارەی کە حکومەتی تۆنی بلێر بۆی بەرزکردبووەوە کە تیایدا داوای مۆڵەتی کلۆنکردنی کۆرپەلەی مرۆڤی بۆ مەبەستی چارەسەر کردبوو.

بەڵام جێگری لیژنەی ڕەوشت لە پەرلەمانی ئەڵمانی هەربرت هویب ووتی: ئەوبڕیارەی بەریتانیاداوێتی شکاندنی نەریتەانی کۆمەڵی ئەوروپایە بۆ پاراستنی مافی بنەڕەتی مرۆڤ، و لە چاوپێکەوتنێدا لەگەڵ ێیسگەی ئەڵمانی ووتی:

دروستکردنی کۆرپەلەیەك تەنها بۆ کوشتنو دەرهێنانی ناوسکی هیچ ناگەیەنێت جگە لە درندەیەتی نەبێت.

ئەو پەرلەمانتارە ئەڵمانیە داوای کرد کە هەڵوێستێکی سەرتاسەری لە کۆبوونەوەی باڵای ئەورووپیدا بۆ ئەم مەبەستە بدرێتو داوای کرد سزای لەندەن بدرێت بەوەی نەهێڵێت لە پرۆژەی توژینەوە هاوبەشەکانی ئەورووپادا بەشداربێت.

شایانی باسە ئەڵمانیا بەهیچ جۆرێك ڕێگە بە کارەکانی کلۆنکردنی مرۆڤ نادات، و زاناکانی هاندەدات بۆ ئەوەی توژینەوەکانیان لەسەر خانەکانی مرۆڤ بێت بە تەکنیکێك کە کەمتر هروژاندن دروست بکات.

هەروەها سەرۆکی کڵێسەی کاسۆلیکی لە بەریتانیاو وێلز نا ئارامی خۆی دەربارەی بڕیارەکە نیشاندا، و لە بەرئەنجامە خراپەکانی ئاگاداری کردنەوە ووتی تەنانەت ئەگەر کلۆنکردن هەر بۆ چارەسەریش بێت کارێکی زۆر خراپەو بەرەچەی ڕەوشتی زۆر ناشیرینی لێ دەکەوێتەوە.

درۆ

Falsity

رۆشنا ئەحمەد

درۆ دژو پێچەوانەی ڕاستییە، یاخود ئەو شتەیە کە لە ڕاستیەوە دوورە، یان ئەوەی لە ڕاستیدا نەبێتو بەزۆر بە واقیعەوە بلکێنرێتو ڕاست بشێوێنێت. لەلایەکی دیکەوە درۆ خوویەکی خراپەو بەزۆری دوچاری کەسانی لاوازو بێ باوەڕو ترسنۆك دەبێت، کە تادێت زیاتر فێری دەبنو ناتوانن وازی لێبهێنن، لە هەمان کاتدا درۆکردن نیشانەیەکە لە نیشانەکانی هەبوونی نەخۆشیو ناتەواوییەك، ئیدی لە ئەقڵو دەروونی مرۆڤی تاریکدا بێت، یاخود لەهەناوو نێوەندی کۆمەڵدا.

هەموو مرۆڤێك لەبەردەم ڕاستیدا هاوڕایە، هەر گووتەیەك یان هەرکردەو هەواڵێکی ڕاست جیاوازی ناخولقێنێتو خەڵکی لەسەری تەباو ڕێکن. چونکە ڕاست لە ئاکامو مەبەستدا هەرگیز نابێتە هۆی گومانێك یان زیانێکی مەبەستدار، بەڵام مەبەستو ئاکامی درۆ نەك هەر خوڵقاندنی گومانەو چەواشە کردنە، بەڵکو زۆربەی درۆکان زیان بەخشن.

کەسێك نیە درۆ نەناسێت، ڕۆژانە نەیبیستێتو هەروەها درۆش نەکات، لە هەموو کۆمەڵگەیەکیشدا لەنێو هەموو نێوندە کۆمەڵایەتیو ئابووریو سیاسیو ڕۆشنبیرییەکانیشدا کەسانی درۆزن هەن، ئەوانەش هەن کە ئاساییانە درۆ لەدوای درۆ دەکەن. ئەگەر لێرەدا بپرسین: بۆچی مرۆڤ هەندێك جار یان زۆرجار هانا بۆ درۆکردن دەبات؟ ئەوا لە وەڵامدا هەموو دەڵێن: لەبەرئەوەی درۆ دەبێتە چارەسەرێکی خێراو ئاسانو گونجاو، یان بۆ ئەوەیە کەسێك خۆی لە مەترسی بپارێزێت، یان پارێزگاری لەبەرژەوەندییەکی خۆی بکات، جۆری درۆکانیش لە یەکێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، هەروەکو چۆن ژمارەی درۆکان دەکەوێتە سەر ئەو هەڵوێستانەی مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا تێی دەکەوێت، بەهەمان شێوە جۆری درۆش بە گوێرەی کارو خولیاو پەیوەندییەکانی مرۆڤ، هەروەها بەپێی کەسایەتی مرۆڤ دەگۆڕێت. جگە لەمەش دەبێت جیاوازی لەنێوان دوو جۆر درۆدا بکەین: یەکەمیان ئەو درۆیەی سادەو بێ زیانەو بەدرۆی سپی دەناسرێت، دووەمیان ئەو درۆیەی مەبەستدارو زیان بەخشە، بەئەمیان دەوترێت درۆی ڕەش.

ناکرێت بەوکەسانە بووترێت (درۆزن) کە جار ناجارێك درۆی سپی دەکەن، چونکە درۆکانیان زیان بە هیچ کەسێك ناگەیەنێت، مرۆڤیش زۆرجار دەکەوێتە نێو هەڵوێستێکەوە کە ناچاردەبێت لەپێناوی پاراستنی بارودۆخو کەسانی دەروبەر داو بۆئەوەی ناخۆشیو ئاژاوە نەخولقێت درۆی سپی بکات. بەڵام ئەوکەسانەی درۆی ڕەش دەکەن، ئەوانەن کە شایانو هەڵگری نازناوی (درۆزن)ن، لەبەرئەوەی درۆکانیان لە ئەنجامی ناچارییەکەوە نییە، بەڵکو پاڵنەرێکی شەڕانگێزی لەپشت درۆکانیانەوەیەو بۆ ئامانجو مەبەستێکی تایبەتی خۆیان بۆ بەرژەوەندیو چێژێکی کاتی خۆیانو بەبێ گوێدانە ئەوەی زیان بەکەسێکی دیکە بگەیەنن درۆ دەکەن، لەدرۆشدا بەردەوام دەبنو درێژە بە درۆکردن دەدەن،

بەمجۆرە درۆ لای ئەوانە بووە بەخوو، بووە بەپیشەو بە هەڵکەوت و کردەیەك کە ناتوانن وازی لێبهێنن، دەگەنە ئاستێك کەوا بزانن ڕاستی گووتن و کردن زیانیان پێدەگەیەنێت، ئاگاداری ئەوەنین کە لە چوارچێوە ئاسایی و سروشتییەکەی بوونی خودی خۆیان دەچنە دەرەوەو دواتر ئاکامی خراپیان لێدەکەوێتەوە.

دەکرێت لێرەدا بڵێین ئەگەر ڕاستی بۆ ئەقڵێکی ساغ و دەروونێکی دروست بگەڕێتەوە، لەڕووی زانست و زانینەوە ڕێپێدراوبێت و جێگەی دڵنیایی و جەخت کردن بێت، ئەوا درۆ بەپێچەوانەوە، دژی ئەقڵەو دژی دڵنیاییە. بە هەڵەشدا ناچین ئەگەر بڵێین: ئەو درۆیەی زیان بە خودی کەسایەتی تاك و بەکەسانی دیکەو بە کۆمەڵ بگەیەنێت، لە ئەقڵێکی ساغ و لە دەروونێکی تەواوەوە چاوگە ناگرێت، بەڵکو لە ئەقڵێکەوە، لە دەروونێکەوە دێتە گۆڕێ کە دووچاری کەموکوڕی و ناتەواوییەك هاتووەو، دەبێت لە لیستی نەخۆشییە فیسیۆلۆژی و سایکۆلۆژییەکاندا ڕیز بکرێت، وەك نەخۆشییەکانی هیستریاو سایکۆپلسی و شیزۆفرینیا کە نیشانەی سەرەکی هەریەك لەو نەخۆشیانە درۆکردن و خوڵقاندنی شتێك یان جیهانێکی نەبووە، کەسی درۆزنیش لە ئەنجامی خوڵقاندنی ئەو جیهانە درۆیەدا کە دروستی دەکات، جگە لەوەی پاکی و بێگەردی لە کەسایەتی خۆیدا دەسڕێتەوە، کەسانی دیکەش بەرەو ڕێگای چەوت و شێواندن دەبات و زیانیان پێدەگەیەنێت.

*** پاڵنەرو هۆکارەکانی درۆکردن**

ئاشکرایە کەسایەتی مرۆڤ پێکهاتووە لە کۆمەڵێك کارلێکی نێوان چین و کرۆمۆسۆمەکان و ئامادەگییە بۆ ماوەیی و وزگماکییەکان وکارلێکی ژینگەیی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان. ناتەواوی لە هەریەکێك لەم لایەنە بایۆلۆژی وکۆمەلایەتی و دەروونی- ئەقڵییانەی کەسایەتی مرۆڤ پێکدەهێنێت، دەبێتە هۆی ناتەواوی لە سروشت و کەسایەتی مرۆڤدا، لەکاتی هەبوونی ناتەواوییەکی جەستەیی- ئەقڵی دەروونیدا سەرجەم زاناو پزیشك و دەرونناسەکان ئاماژە بۆ ناتەواوی لەیەکێك لەو پێکهێنەرانە دەکەن. بەڵام لە دیاریکردنی هۆکارەکانی درۆکردندا (ئەگەرچی گشتییە) ناتوانین پەنجەبخەینە سەر هۆکارێکی بایۆلۆژی باندگاکی، بەڵکو بیروڕاکانمان لەنێو دوو هۆکاری سەرەکیدا دێت و دەچێت، ئەوانیش:

1-ژینگەو دەوروبەر:

کە ڕۆڵێکی گرنگ لەپێکهاتنی کەسایەتی مرۆڤدا دەگێڕن. هەریەکە لە پەروەردەکردنێکی خێزانی چەوت و دەروربەرێکی تێکدەرو یاسایەکی کۆمەڵایەتی هەڵوەشاوە زەمینە خۆشدەکەن بۆ پەیدا بوونی دیاردەی درۆکردن و دروست کردنی کەسی درۆزن، دەوروبەرێکی شێواو پڕ لە کێشەو ئاژاوە مرۆڤی شێواو و ئاژاوەچی دەخوڵقێنێت، هەبوونی توندوتیژی لە پەیوەندییەکانی نێو خێزاندا، ئەندامەکان ناچار دەکات لەترسدا درۆ لەگەڵ یەکتردا بکەن و منداڵەکانیشیان بەهەمان شێوە فێری درۆکردن دەبن. تاوەکو گرفت و بێ یاسایی و توندو تیژی لەنێو کۆمەڵدابەرەو زیاد بوون بچێت، پەیوەندییەکانی ئەندامانی کۆمەڵ بێ سەرو بەرە ترو ساختە تر دەبن، بەو جۆرەش بوارەکان دەڕەخسێت بۆ زیاتر بوونی مرۆڤە درۆزنەکان، لە ئاکامیشدا دەگەنە ئەو ڕادەیەی کە درۆ ببێتە ئەو پردەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی لەسەر بنیاد بنرێت و مامەڵەکردنی ئەندامەکان بەبێ درۆکردن نەچێت بەڕێوە، واتە بارودرخی شێواو نالەباری ژیانی کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابووری بەر لە هەر هۆکارێك پاڵ بە ئەندامەکانەوە دەنێت هانا بۆ درۆکردن بەرن و فێری درۆکردن بن و لەگەڵ درۆدا ڕابێن.

2-باری دەروونی و ئەقلی: نالەباری ژینگەو دەوروبەر بەتەنیا مرۆڤە درۆزن و ساختە چییەکان ناخوڵقێنێت، ئەگەر ئامادەگییەکی ئەقڵی دەروونی لای ئەو مرۆڤانە نەبێت، ئەگەرنا ئەوا دەبێت ئەو کۆمەڵگەیانەی بەدەست یاسا کۆمەڵایەتیە هەڵوەشاوو کەرتبووەکانەوە جەناڵێنن هەموویان سەرتاپا درۆن و ساختەچی بن، لەبەرئەوە هۆکاری تایبەتی دەروونیش ڕۆڵ دەگێڕێت. هەڵبەتە پاڵنەرێکی شەڕانگێزی هەیە کە پاڵ بەکەسێکەوە دەنێت درۆی ڕەش بکات و زیان بەکەسانی دیکە بگەیەنێت، بێگومان ئەو پاڵنەرەش لە کەسایەتی مرۆڤی (درۆزن)دا خۆی بەدەردەخات، چونکە کەسانی درۆزن کەسانێکن کە هەرگیز باوەڕیان بەخۆیان نییە، جگە لە بەرژەوەندیی و چێژە تایبەتیەکانی خۆیان هەست بەو گوناه و تاوانە ناکەن کە دووچاری کەسی دیکەی دەکەن، ئەوانە بەردەوام لەترس و نیگەرانیدا دەژین، سەرجەم پەیوەندییەکانیان شکستی هێناوە، کەسانێکن هێندە لاوازن کە ناتوانن چاو ببڕنە چاوی کەسانی دیکە، بەتایبەتی

ئەوانەی درۆیان لەگەڵدا دەکات، خۆوویستن و هەڵپەرستن، تا ئەوپەڕی ئاستەکان ترسنۆکن، چونکە مرۆڤی ئازاو چاونەترس و تێگەیشتوو ڕوو بەڕووی هەموو هەڵوێستێك دەبێتەوە کە تووشی دێت و پێویستی بەشێواندنی ڕاستیەکان نییە و خۆی بەلاوازو بێ باوەڕ و ترسنۆك نازانێت تاوەکو درۆ بکاتە بیانو و کێشەکانی پێ چارەسەر بکات، پاشان کەسی درۆزن ئارەزووی شەڕانگێزی هەیەو حەز بە زیانی کەسانی دیکە دەکات.

*چارەسەر:

دەتوانین چارەسەری منداڵێك بکەین کە فێری درۆکردن بووە، ئەویش بە ڕەخساندنی باروودۆخێکی دروست و لەبار، بە پەروەردەکردنێکی گونجاوو زانستیانە، بەفێرکردن و ڕاهێنانیان لەسەر ووتنی گووتەی ڕاست و نواندنی کردەی بێ زیان و چاك و سوود بەخش، هەروەها ئەوەش دوور نییە کە بکرێت لەڕێگەی پاکسازی و ڕێکخستنە جۆراو جۆرەکانی نێو ژینگەو دەوروبەرەوە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان لە یاسایەکی پتەو گونجاوی کۆمەڵایەتیدا ڕێك بخرێت و لەوێوە لاوان و گەنجان لە دیاردەو خووی درۆکردنی ڕەش و چەندەها هەڵسوکەوت و دیاردەی دزێوی دیکە دووربخرێتەوە، بەڵام ئایا چی لە ژن و پیاوێکی گەورە بکرێت، کە مووی سەریان لە درۆی ڕەشدا سپی کردووە؟!

ڕەنگە لەوەڵامدا بڵێیت: ئەوانە هیچیان لەگەڵدا ناکرێت، چونکە تووشی خوویەکی خراپ بوون و هەرگیز تەرکی نادەن، یان دوچاری دەردو پەتای درۆکردن هاتوون و چارەسەریان مەحاڵە، خۆبەدوورگرتن لە پەیوەندییان و لە هاوڕێیەتی کردنیان تاکە چارەسەرە. لەوانەیە ئەم وەڵامە لەڕاستیەوە دوور نەبێت، لەبەر ئەوەی کەسی درۆزن هێندە سنگ فراوان و گوێڕایەڵ نییە کە ئامۆژگاری و ڕێنیوێنیەکی کەسێکی دیکە هەوڵی ڕاستکردنەوەی گووتەو کردەکانی بدات و بەخۆیدا بچێتەوە، وەك بریندارو ئەقڵ ناتەواوێکیش (شێت) نییە کە بخرێتە بەردەم پزیشکێك و بەداوو دەرمان چاك و تەندروست بکرێتەوە، هەروەها گیرۆدەیەکی دەست سیفەتە خراپەکانی وەك دڵپیسی و ڕەزیلی نییە، کە بە وویستی خۆی نەبێت و لە گووتەو کردەی خۆی ئاگادار نەبێت، بەڵکو درۆزن ئاگادارە لە درۆکانی و بەویستی خۆشی درۆ دەکات، پاشان هیچ درۆزنێك نییە کە بەبێ ئاگاداری خۆی و بەبێ مەبەستێکی خۆی درۆ بکات، کەواتە دەبێت چارەسەر بکەوێتە سەر بیرو هەست و ویژدانی درۆزن خۆی، ئەگەر ئەم وەڵامەش بەڕاست بژمێردرێت، ئەوا ئەوەش ڕاستە بووترێت: کە هەڵوێستی درۆزن لە کردەی زیان بەخشین و خوڵقاندنی گرفت و ئاژاوەداو لەچارەسەرەدا کە دەکەوێتە سەر ویژدانی خۆی، هیچ لە هەڵوێست و کردەی تاوانبارێك کەمتر نییە، کەبەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی پێوە دیاربێت و زیان بەکەسی دیکە دەگەیەنێت، درۆزنیش بە هەمان شێوە هەڵگری کەمو کوڕی و ناتەواوییەکی دەروونی- ئەقڵییەو وەك نەخۆشێکیش دیار نییە، زیان لەکەسی دیکە دەدات و وەك تاوانباریش حسابێکی یاسایی بۆ نەکراوەو ناکرێت، بەڵام ئەگەر بەندیخانەیەك هەبێت بۆ تاوانبار تاوەکو وانەو چارەسەرێکی پێببەخشێت و ئەقڵ و ویژدانی بەئاگا بهێنێتەوە، ئەوا هیچ جێگەیەك بۆ درۆزن نییە. لەبەرئەوە دەبێت تازووە خۆمان ئامادەبکەین بۆ دامەزراندنی چەندین ڕێو شوێن و دەزگا بۆ زیندوو کردنەوەی ئەقڵ و ویژدانی درۆزن، بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆش و تاوانبارەی کە دەردو تاوانەکەی بەر لە هەرشتێك و لە هەر گوناهێك درۆکردنە، بۆ ئەو کارەش دەبێت زۆر چالاك و گورج بین، تاوەکو میکرۆبی ئەو درۆکردنە لە خۆشمانەوە نەئاڵێت کە ڕۆژ بەڕۆژ هەر لە وێنەی پڕوپاگەندەکاندا هەموو کون و قوژبنێکی بوارەکانی ژیان دەتەنێتەوە.

کاریگەری نوستن لەسەر جوانی پێست

تاڤگە فایەق
پسپۆڕی جیۆلۆجی

ئەگەر ڕۆژانە بەپێی پێویست نەنوستین ئەوا تێکچوونو هیلاکی بەپێستەوە دیار دەبێتو ڕەنگ تاریكو مردوو دەنوێنێت، چونکە پێست لەکاتی نووستندا شانەکانی دیاری دەکات. و ئەو هۆرمۆنانەی کە کاردەکەنە سەر دابەشکردنی خانەکانو لێپرسراون لەتازەکردنەوەی شانەکانی پێستو گۆڕینی (لەکاتی نوستن دا) لەو پەڕی چالاکیدان، لەبەر ئەوە ماوەی پشوو دەبێتە هۆی دووبارە دروست بوونەوەو زیندوو بوونەوەی پێستو مێشكو هەموو لەش.

زۆربەی لەش بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ کەم خەویدا ڕادێت بەمەرجێك لە هەفتەکانی داهاتوودا پاداشتی خەوکەی بداتەوە. بۆیە کەم خەوی تووشی دڵەراوکێت نەکات ئەگەر توشی هاتی چونکە باری سروشتی خۆت وەردەگریتەوەو کەم خەویت نامێنێتو پێستت باش دەبێتەوە دوای نەمانی دوودڵی یەکەت.

وە لەلایەکی دیکەوە زۆر نوستن کار لەجوانی پێست دەکاتو بریقەو زیندوێتی ناهێڵێت کاتێك کەبەخەبەر دێیتەوە شلەکانی لەش بەشێوەیەکی هێواش دەسوڕێتەوە لەشانەکانی دەموچاودا کۆدەبێتەوە بۆیە پێست هەڵدەئاوسێتو مردوو دەنوێنێت دوای خەوێکی زۆر، وە بۆ ئەوەی ئەم حاڵەتە ڕوونەدات تەنها یەك سەرینی نرم بەکاربهێنە بەشێوەیەك کەتەنها سەرت بەرز بکاتەوە. وە مەهێڵە باوێشك بەسەرتا زاڵ بێت.

ئایا جگەرەکێشان کار لە جوانی پێست دەکات؟:

وەك دیارە جگەرەکێشان کار دەکاتە سەر پێست بەدوو شێوە:

1–هەڵمژینی دوکەڵ بەبەردەوامی دەبێتە هۆی دروست بوونی خەت بەدەوری دەمدا دەبێتە هۆی تێڕوانین بەچاوێکی نیوە کراوەو دروست کردنی بە دەوری چاودا.

2–دەبێتە هۆی راکێشانی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن بۆناو خوێن زۆر زیاتر لە ئۆکسجین بۆیە یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن جێی ئۆکسجین دەگرێتەوەو دەبێتە هۆی دابەزینی ئۆکسجین واتە ئۆکسجینی پێویست نابێت بۆگەشەکردنی شانەی پێستو تازەکردنەوەی پێست بەچاکی.

بەکورتی جگەرەکێشان دەبێتە هۆی مردنی پێست، و لێکۆڵینەوەیەکی ئەمەریکی کراوە سەبارەت بەچرچ بوون بەچواردەوری چاودا لەو کەسانەی جگەرە دەکێشنو ئەوانەی جگەرە ناکێشن وە ئەو کەسانەی وازیان لە جگەرەکێشان هێناوە.

دەرکەوتووە ئەوانەی جگەرەکێشن زیاتر دووچاری چرچ بوون دەبێت. وە دەتوانین ڕێژەی چرچو لۆچی دەمو چاوو بەشێوەیەکی وورد ببەستینەوە بەژمارەی ئەو جگەرانەی کە لە ڕۆژێکدا دەیکێشن.

پاشان لەلێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتووە جگەرەکێشان بەتەنها چرچیان تیا زیاترە لەوانی دیو ئەمەش هاندەرێکی باشە بۆ وازهێنن لە جگەرەکێشان ئەگەر مەترسی تەندروستیش ڕوودانی دوور بێت.

ژیان و وردە زیندەوەران

دارا محمود قادر
کۆلیژی زانستی / زانکۆی سلێمانی

وەکو دەزانین، کە زیندەوەرە وردەکان (Microorgensms) لـە هـەموو کـاتێکو لەهـەموو شـوێنێکی دەوروبـەرماندا و وەلـەوەش زیـاتر لەسـەر ڕووی هـەموو بەشـەکانی لەشـی گیانـەوەران دا هەن لـە وانـەش هـەموو بەشـەکانی کۆئـەندامی هـەرس بەشـی سـەرەوەی کۆئـەندامی هەناسـە، چاوەکـان (eyes)، گـوێ (ears)، هـەردو بەشـەکراوەکەی گیانـەوەر بەپێش و پاشەوە.

بارگاوی بوون و بەرکـەوتنی گیانـەوەران بـەم زیندەوەرە وردانـە بەگشتی لـەکاتی لـەدایك بووندا دەبێت، لەگـەڵی دا دەمێنێتـەوە بـەبێ ویستی خـۆی وە هـەندێك جار وەکو خانـە خوێنیـەکی نەناسـراو بلیۆنـەها جـۆری جیـاواز لـەزیندەوەرە وردە مشـەخۆرەکان بەشـێوەی هاوژیـانی بـەدرێژایی ژیـانی گیانەوەرەکە دەمێننەوە بێ ئەوە توشی نەخۆشی بکەن بەڵکو لە هەندێك بواریش دا هاریکاری دەکەن بۆ نمونە:

هەندێك لەو زیندەوەرە وردانـە یارمـەتی کرداری هـەرس دەدەن وهـەندێکیان ڤیتـامینی بۆبەدەست دەهێنن بەتایبـەتی (Vitamine K)، لـە لاییـەکی دیکـەوە پارێزگـاری لەخانـە زیندووەکانی لەشی گیانەوەرەکە دەکەن لە هەموو هێرشێکی میکرۆبە زیان بەخشەکانی دی لەوانە ڤایرۆسەکان وە هەندێك لە بەکتریا توش خەرەکانی بەنەخۆشی چونکە خانەکان کەمتر بەرگری لە ڕووکاری دەرەوەی خۆیان دەکەن.

بەم جۆرە ئەم پەیوەندیانەی نێوان گیانەوەران زیندەوەرە وردەکان لەدێرین زەمانەوە وە بەردەوام بووە.

و ژیانی گیانـەوەرانیش بە چاکی گونجاوە لەگەڵ ژیـانی زووربەی هەرەزۆری میکرۆبەکاندا. لـەم سەردەمانەشدا تەنها جۆرێکی کـەم لـەزیندەوەرە وردەکـان بوونەتـە هـۆی بـێزاری مرۆڤ، لەناو ئەمانەشدا تۆش خەرەکانن بەنەخۆشی لەوانە:

تیفوئیـد چیلکەییـەکانbacilli typhoid، کرمـی قولاپـی hookworms، مشـەخۆری مـەلاریا malarial parasitesڤایرۆسەکان Viruses، هەندێك کەڕووی دیاری کراو Certain fungi، پنیۆمۆکۆکـاکی pneumococci، گۆنۆکۆکـایی gonococci، و هـەروەها بـەکتریای چیلکـەیی سـیل tubercle bacilliهەر بۆیە ئەم پەیوەندیە بایـەخێکی زۆری هەیە لەسـەر بۆمـاوە hereditary فسـیۆلۆجی physiology، کیمـایی ژیـانی biochemical توێکـاری anatomy، چـەندین سـیفەتی دیکـە هەردو خانە خوێ و مشەخۆرەکانیش.

زاناکان بۆئەوەی لـەم جۆرە پەیوەندیە تێبگـەن هـەوڵیان داوە گیانـەوەرێکی سـەربەخۆ بەدەسـت بـهێنن کـە دوربێـت لەهـەموو میکرۆبێـك بۆیـە نـاوی ئـەم جـۆرە ژیانـەیان نـا gonotobiota وەیان germ- freelife. کە ووشـەیەکی یۆنانی‌یە بەمانایی

Gr.a=Without, xenos=foreign material

واتە ژیان بەبێ هەمووتەنێکی (بێگانە).

یەکەم کەسیش کەلەم بوارەدا تاقیکردنەوەی ئەنجام دا زانایی بەناوبانگی فەرەنسی لویس پاستەر (louis pasteur 18822-1895) بوو کە بەهایەکی ڕاستەقینەی بۆ ئەو لێکۆڵینەوەیە دانا، لە ساڵی 1885 داتاقی کردنەوەکەی خۆیی بەسەر کەوتوی بەدەست هێنا کە لەسەر مریشك ئەنجامی دا.و تا ساڵی 1928 لە بەرگرانی ئیشەکە کەس نەی توانی ئەنجامی خۆی بەدەست بهێنێت.

پاشان لە ساڵی 1928 زانایەکی دی بەناوی Reyniers

هەمان تاقیکردنەوەی لەسەر مریشك ئەنجام داو سەرکەوتوو بوو و لەگەڵ کۆمەڵێك هاوڕێیدا تاقی کردنەوەیان لەسەر مێروەکان (insects)، ماسی (fish)، مریشك (chickens)، قرتێنەرەکان rodents، سەگ dog، بەراز pig، هەروەها مەیمون monkeysئەنجام داو سەرکەوتنیان بەدەست هێنا بەشێوەیەکی گشتی گیانەوەرە سەربەخۆکان تەمەنیان درێژ ترەو لەش ساغ تردەبن لە چاوگیانەوەرێکی ئاسایی، هەرچەندە ئامادەشن بۆ توش بوون بەنەخۆشی کوشندە بەهۆی بەکتریا بێزیانەکانەوە. زاناکان سەرنجی بەرازێکی گینی سەربەخۆیان دا axenic guinea pigs بۆیان دەرکەوت کە نەسك چوون dysenteryوە نەبرینی ئەمیبیان amebic abscesses توش نابێتو تیایاندا نامێنێتەوە لەکاتێکدا کە توشی Entamoeba histolytica بەکتریاکان دەخوات هەربۆیە بەرازی گینی سەربەخۆ کە بەکتریایی تیادا نیە کە توشی ئەمیبیا دەبێت توشی نەخۆشی نابێت، لەهەمان کاتشدا زۆربەی خێرایی بەرازێکی گینی ئاسایی توشی زەحیری یان برینی جگەر دەکات، لەمەوە زاناکان پێشنیاریان کرد بۆ بەکارهێنانی دەرمانێك بۆ چارەسەری زەحیری ئەمیبی بە لەناوبردنی خۆراکی ئەمیبیا کەواتە لەناو بردنی بەکتریاکە. ئەوەشیان بۆ دەرکەوت کە گیانەوەرە سەربەخۆکە بەرگری کەمتر بۆنەخۆشی چونکە دژەتەنەکانی کەمن لەچاوگیانەوەرێکی ئاساییدا.

سەرچاوە: Fundamental of Microbiology

ڕووەکە چینیەکان بۆ چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە پزیشکیە خۆرئاواییە نوێیەکان دا دەرکەوت، کە هەندێك جۆر لە ڕووەکی چینی لە توانایاندا هەیە سودیان بۆ چارەسەری هەوکردن یان خوراندن هەبێت، زاناکان کە سەرپەشتی ئەم لێکۆڵینەوەیەیان کرد جۆرێك لە تورەکەی کاغەزیان دروست کرد وەکو تورەکەی چا، کە ئەم تورەکەیە پاش ئەوەی ئاوی کوڵاوی دەکرێتە سەر وەکو چا دەخورێتەوە. ئەم ئامادەکراوە بۆ کەسانێك پێشکەش کرا، کە تاقیکردنەوە زانستییەکە دەیگرێتەوەو گیرۆدە بوون بەهەندێك نەخۆشی پێستەوە. لە پاڵ ئەوەشدا کۆمەڵێکی دی خواردنەوەی دیکەیان دانێ کە لە تورەکەی دیکەدا ئامادە کرابوون و ڕوەکی نەبوون. لەناوەراستی تاقیکردنەوەکەدا، کەهەشت هەفتە بەردەوام بوو، هەشت کەس لە کۆمەڵەکە دەستیان هەڵگرت لەتاقیکردنەوەکە، لەبەرئەوەی توانایان نەبوو، کە ئەو گیراوە ڕوەکیانە بخۆنەوە، لەبارەی ئەوکەسانەی دیکەی ناو تاقیکردنەوەکە ئەنجامەکان کەم بوونەوەی ئاستی تووشبوون بەسور هەڵگەڕاندنی پێستی دەرخست، هەروەها چواردە کەس، کە ڕاهاتبوون لەسەر خواردنەوەی ئامادەکراوەکە باسیان لێوەکرد، کە ئاستی توشبوونیان بە خوراندنی پێست کەم بۆتەوە، دوای ئەوەی لەسەر خواردنەوە ڕووەکییەکان بەردەوام بوون، بەلام ئەوانەی کە خواردنەوە ناڕوەکیەکانیان خواردبوو ئەو گۆڕانە باشانەیان تێدا دەرنەکەوت.

Internet ڕێزان

کەشتیوانی ئاسمانی چ کەسانێکن

نوسینی: فرۆکەوان / محمد گنجوی نیا
پەرچڤەی:غریب علی محمد
زانکۆی سلێمانی/ کۆلیژی ئەندازیاری

کەشتیوانی ئاسمانی چ کەسانێکن:

هەندێك باوەڕیان وایە کە کەشتیوانە ئاسمانی‌یەکان کەسانێکن چەند کارێکی نائاسایی ئەنجام دەدەن، ئەگەر لەراستی ئەم قسەیە بکۆڵێنەوە لەوانەیە وابێت، بەلام لەسەرەتادا پێشنیارە ئاسمانی‌یەکانی خەڵکی و کاربەدەستان بەم شێوەیە نەبوو.

لەوانەیە بەلاتانەوە سەیربێت کە بزانن بگوترێت پێش دەستپێکردنی گەشتە ئاسمانیەکانی مرۆڤ، شارەزایانی رێکخراوی (NASA) کە لەلێکۆڵینەوەکانی بۆشایی ئاسماندا دەست پێشخەر بوون، باوەڕیان وابوو کە گونجاوترین کەس بۆ بۆشایی ئاسمان، ئەو کەسانەن کە پەت بازن (یاری بەپەت دەکەن)، چونکە ئەوان وای بۆ دەچوون کە ئەم ئیشە لێهاتویەکی زۆری دەوێت و ئەم پەت بازانە لەکاتی نمایشکردندا یاری بەگیانی خۆیان دەکەن، و خاوەنی لێهاتوویەکی زۆرن، بەلام کاتێك کە یەکەم کەشتی بۆ دانانی مرۆڤ لە بۆشایی

ئاسماندا قۆناغە سەرەتاییە پێشنیارکراوەکانی بەسەر برد، بۆ چونی شارەزایانی لەو بارەیەوە گۆڕا، چونکە ئەوکەسەی کە لە ناو ئەوکەشتیەکەدایە دەبوایە هەندێك لە سیستەمە ئیشکردووەکانی ناو کەشتی‌یەکەی کۆنترۆڵ بکردایەو لە ئەنجام دا واپێویستی دەکرد، لە بارەی هەڵفڕین و ئیشکردنی ئەو سیستەمە ئالۆزانەی کە لە کەشتی‌یەکەدایە: لێزانین و شارەزای مەبەستی و دیاری کراوی هەبوایە، لەم ڕووەوە مەرجی هەڵبژاردنی کەشتیوانی ئاسمانی گۆڕانی بەسەردا هات.

هەڵبژاردنی کەشتیوان:

بۆ یەکەمین جار روسی‌یەکان لەناردنی ئادەمیزاددا بۆ بۆشایی ئاسمان، سەرکەوتو بوون، ئەم کەسەش(یۆری گاگارین) ئەفسەری فرۆکەوانی بوو لە هێزی ئاسمانی ڕوسیادا، جا لەبەر ئەوە روسی‌یەکان باوەڕیان وابوو کە کەشتیوان دەبێت هەستی تەواوی دەربارەی

هەڵفڕین هەبێت، لە هەمان کاتدا کەشتیوان خاوەنی مەرجی تایبەتی فیزیای بوایە، لەم ڕووەوە ژمارەیەك لەو کەسانەی کە خوازیاربوون کۆکرانەوەو پاش لێکۆڵینەوەی تایبەتی ئەوانەیان لەپێشەوە دانا کە لە ڕووی مەرجی فیزیایی و زانیاری‌یەوە لە پێشەوەن.

ئەفسەری فڕۆکەوانی یۆری گارگارین یەکەم کەس بوو کە هەڵبژێردرا لەم بووارەدا، بۆ ئەم مەبەستە ڕێکخراوی ناساش لە ئەمەریکا پاش چەندین لێکۆڵێنەوەی درێژخایەن گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە گونجاوترین کەس بۆ گەشتە ئاسمانی‌یەکان فڕۆکەوانەکانن، بەشێوەیەکی گشتی باشترین مەشق و ڕاهێنانی فڕۆکەوانی فڕۆکەوانەکانی ئەمەریکا بەسەری دەبەن، لەناو فڕۆکەوانە ئەمەریکاییەکانیش دا، باشترین فڕۆکەوان، فڕۆکەوانەکانی هێزی دەریایی بوون.

بۆ ئەوەی یەکێك بتوانێت وەربگیرێت لە قوتابخانەی فڕۆکەوانی سوپای ئەمەیکا مەرجە کەوا بڕوانامەی (بەکالۆریۆس)ی هەبێت، بەم پێیە زۆربەی داواکارەکان بڕوانامەی ئەندازیاری میکانیك، کیمیایی، فڕۆکەوانیان هەیە.

لە ئەنجامدا ڕێکخراوی (NASA) لە ئەمریکا بڕیاری دا کە کەشتیوانە ئاسمانی‌یەکان لەنێو فڕۆکەوانانی هێزی دەریای‌دا هەڵبژێرێت، خوازیارن، (داواکاران) دەبوایە خاوەن بڕوانامەی ئەندازیاری و تەجروبەی هەڵفڕینی بەرزیان هەبوایە، لە سەرەتادا ژمارەیەکی زۆر بونە خوازیاری کەشتیوانی ئاسمانی کە لە نێوانیاندا نۆکەس هەڵبژێردران و خولی مەشق و ڕاهێنانیان دەست پێ‌کرد هەموو ئەوکەسانەی کە بۆ ئەو لێپرسراوێتی‌یەی کەبەرنامەڕێژی بۆ کرابوو ((هەڵبژێردران)) لەنێوان ئەم کەسە دیاری کراوانەدا دیاربوو (جۆن گلن)، یەکەم کەشتیوان دەبێت کە بۆ بۆشایی ئاسمان دەڕوات و هەروەها ئاشکراش بوو (نیل ئارمسترۆنگ) یەکەمین مرۆڤ دەبێت کە پێ لەسەر مانگ دادەنێت، بەم شێوەیە کەشتیوانانی هەڵبژێردراو مەشق و ڕاهێنانی پێ دراویان کە پێنج ساڵی خایاند دەست پێ کرد، ئەوەی شایانی باسە (نیل ئارمسترونگ) بەیەکەمین کەشتیوانی مەدەنی دادەنرێت.

مەرجەکانی کەشتیوان:

کەشتیوانان دەبێت بەتەواوی لە ڕووی جەستەو بیرو هۆشەوە لە ئاستێکی زۆر باشدا بن، سەرەڕای ئەوەی کە دەبێت خاوەنی خوێندنی تایبەتی بن، بەسەربردنی خولەکانی زانکۆ زەمینەیەکی بیری گونجاویان تیایاندا دەرهێنایەکایەوە بۆ ئەوەی بتوانن ئەو بابەتە بەرفراوان و ئاڵۆزانەی کە کەشتیوانی لەماوەی ڕاهێنانیدا بۆ هەرکارێکی فێربوون یان لێپرسراوێتی کە پێیان دەدرێت باشتر وەربگرن.

هەروەك چۆن کەپێشتر ووترا کەشتیوانان لەناو فڕۆکەوانەکاندا هەڵدەبژێرێت داواکاران دەبوایە باك گراوندێکی باشیان لە هەڵفڕیندا هەبوایە، باشتر وایە کە ئەم باك گراوندانە لەسەر فڕۆکەی سەرو دەنگ دابێت. واتە بەشێویەکی دی زانیاری و شارەزایی و باشیان دەربارەی هەڵفڕین لەسەروو دەنگەوە هەبێت جا لەبەر ئەوە زۆرتر کەسانێك کە هەڵدەبژێرێت ئەوانە بوون قوتابخانەی فڕۆکەوانی و تاقی کردنەوەی هەڵفڕینیان بەسەربردووە، کاتی بەسەربردنی ئەم خولانەش نزیکەی یەك ساڵ و نیو دەبێت، هەروەها ئەو شوێنانەش کە ئەم ڕاهێنانەیان تیادا ئەنجام دەدا زۆر سنوردارو کەم بوون.

ئێستا یەك قوتابخانەی تایبەتی لە ئینگلتەراداو یەك قوتابخانەی سوپایی لە ئەمەریکادا هەیە، و لەمەرجەکانی وەرگرتن لەم قوتابخانانەدا تاقیکردنەوەی هەڵفڕین و بڕوانامەی ماستەر (M.A) لەیەکێك لەبوارەکانی ئەندازیاریدا

هەبێت، یەکێکی تر لە مەرجە گرنگەکانی وەرگرتن ئاشنای بوونە لەگەڵ چۆنێتی هەڵفرین و فڕۆکەوانیدا، چونکە لە ماوەی ڕاهێناندا ئەو کەسانە بەچەند جۆرێك فڕۆکەی سەرو دەنگ هەڵدەفڕن و حاڵەتە جیاوازەکانی هەڵفرین تەجروبە دەکەن. دەرچوانی ئەم جۆرە قوتابخانەیە فێری ئەوە دەبوون کە چۆن فڕۆکەیەکی تازە دروست کراو تاقی بکەنەوەو پێی هەڵفڕن و ئەم کارەشیان زۆر هەستیارو ووردبوو، کاتێك کە فڕۆکەیەك دەکرێت تەنانەت پێش ئەوەی بدرێت بە کۆمپانیای کڕیار فڕۆکەوانی دی تاقی دەکاتەوەو پێی هەڵدەفڕێت و جارێکی کە دەخرێتە ژێر تاقی کردنەوە، بۆ ئەوەی ئەگەر هەر کەمو کوڕی یەکی تێداهەبێت خێرا چارەسەر بکرێت لە کارگەی دروست کردنەکەیدا، هەروەها کارگە هەوڵدەدات کە فڕۆکەکەی بەتەواوی پێکبهێنێت و تەواوی بکات ئەم کارەش تەنها لە ڕێگەی چەند هەڵفرینێکی تاقیکارییەوە دەبێت، ئەو کەشتیوانە ئاسمانیانەی کە هەڵدەبژێرێن خولی فڕۆکەوانی و هەڵفرینی تاقیکارییان بەسەر بردووەو شارەزایەکی باشیان لە هەڵفریندا هەیە.

کەشتیوانە ئاسمانیەکان پێش ئەوەی بچنە قۆناغی ڕاهێنان، قۆناغی زەمینی زۆریان بڕیوە، ئەم قۆناغەش نمرەی وەرگرتنیان نیە، واتە یا قوتابیە کەشتیوانەکان نمرەی (100٪) دەهێنن لە هەموو تاقیکردنەوە تیۆری و

پراکتیکیەکاندا وەردەگیرێت یان قبوڵ ناکرێت و وەرناگیرێت، ماوەی ئەم قۆناغی ڕاهێنانە (5) ساڵ دەخایەنێت لە ماوەی خولی ڕاهێنانی کەشتیوانی ئاسمانی دا، کەشتیوانان لەگەڵ سازو دروست کردنی کەشتی ئاسمانی و هەرشتێك کە پەیوەندی بە بۆشایی ئاسمانەوە هەبێت شارەزایی تەواوپەیدا دەکەن، هەندێك جار مامۆستاکانیان هەمان ئەو کەسانەن کە لە دروست کردنی کەشتیە ئاسمانی یەکان دا بەشدارن یان لەبارەی چۆنێتی دروست کردنی ئەم کەشتیانەدا لێکۆڵینەوە دەنووسن و بەشداری دەکەن. بەشێك لەو ڕاهێنانەی ئەنجامی دەدەن لە جێگەیەکی هاوشێوەی کەشیتە ئاسمانییەکاندا دەبێت، کاتێك ئەوان دەچنە ناو کەشتی ئاسمانی ڕاستی و دەیانەوێت بەجێ‌هێنانی ئەرکەکانیان ئەنجام بدەن لە بۆشایدا هیچ جۆرە گیروگرفتێکیان نەیەتەڕێ، یەکێك لە مەرجەکانی بەسەربردنی خولی کەشتیوانی دووری‌یە لە ماڵ و خێزان، چونکە ئەمانە هەموو کاتێکیان لە پۆلەکانی وانە خوێندن دا بەسەردەبەن و تەنها کاتێکی کەم دەتوانن بگەڕێنەوە بۆ سەردان بۆ ناوماڵ و خێزانیان و جاری وا هەیە چەند مانگێك ناتوانن بگەڕێنەوە بۆلای کەس و کاریان.

ڕێکخراوی (NASA) باوەڕی وایە قەبارەی ئەو داواکاریانەی کە بۆ پێگەیاندنی کەشتیوانان پێویستە ئەوەندە زۆرن، دەبێت بەشێك لەو کەشتیوانانە لە خزمەتی ئەوانی دی بن، لەلایەکی دیکەوە دەبێت سەلامەتیان لەژێر چاودێری کەسانی شارەزاو پەیوەندی دارین، و کاتێك کە بۆ بینین و سەردانی خێزانیان دەگەڕێنەوە هەندێك لە موحازەرەکانیان لەگەڵ خۆیان دەبەن بۆ خوێندنەوە.

فەرماندەی ئەپۆلۆی (9) کە بۆ یەکەم جار چووە خولگەی مانگ و لە هەموو لایەکەوە چەندین وێنەی گرت، ئاشکرای کرد لەماوەی ئەم (5) ساڵەدا ژمارەی سەردانەکانی بۆ ناو ماڵ و منداڵی لە ژمارەی پەنجەکانی دەست تێنەدەپەڕی بەم

شێوەیە تێ دەگەین کەشتیوانە ئاسمانییەکان بەڕاستی کەسانێکی زۆر نامۆو هەڵبژێرراون.

ئێستا ئەو پرسیارە دێتە ئاراوە، ئایا لە دوای تەواوکردنی ئەو هەموو ڕاهێنانە گرنگو ئاڵۆزو جەخت لە سەرکراوانە، هەر کەشتیوانێك دەتوانێت چەند گەشت ئەنجام بدەن.

لەوەڵامدا دەتوانین بڵێین (2-3) گەشت، چونکە ڕاهێنانی بەردەوامو خوێندنەوەی قورس لەسەر بابەتەکەو فراوانی ئەو زانیارییانەی کە پێویستە هەیانبێت و هەروەها ڕاهێنانی قورسی یەك لەدوای یەك دەبێتە هۆی ماندووبوونو شەکەتی درێژخایەن.

لە ئەنجامدا زۆرێك لە کەشتیوانە ئاسمانییەکان وەك (نیل ئارمسترۆنگ) پاش ئەوەی لە گەشتەکەی سەرمانگ گەڕایەوە، لە کەشتیوانی ئاسمانی هێناو سەرگەرمی وانە ووتنەوەبوو لە زانکۆدا. هەروەها فەرمانەدەی ئەپۆلۆی (9) پێشتر ڕایگەیاند کە دووەم هەڵفڕینی دەبێتە دوایەمین گەشتی ناوبراو.

سەرنشینەکانی (Shuttle)* ی ئاسمانی:

ماوەیەکی زۆر بوو ڕێکخراوی (NASA) هەوڵیدا کەشتییەکی ئاسمانی دروست بکات پێشکەوتوتر لە (ئەپۆلۆ) کە یەك جار بەکاردەهات، چونکە لە دروست کردنی (ئەپۆلۆ)دا کەشتیوان پێك هاتبوون لە فەرماندەو فڕۆکەوانو ئەندازیار کە هەرسێکیانی تێدابوون، لەبەشی سەرەوەی موشەکەکەدا دانراوبوو، بەهۆی پەستانی زۆری هێزی ڕاکێشان، ناچاردەبوون کە جلو بەرگی تایبەت بە پارێزگاری کردن لە پەستان لەبەربکەن، کە پێی دەوترا بەرگی کەشتیوانی. پاش ئەوەی گەشتەکە کۆتایی پێ دەهات کەشتیوانان کە هێشتا لەناو کەپسولەکەدابوون، دەهاتنە ناو بەرگە هەوای گۆی زەویو پاشان بۆ ناو زەریای هێمن یان ئەتڵەس، دوای ئەوەش لەناوەکە دەهاتنە دەرەوەو دەخرانە ژێر تاقیکردنەوە، بەڵام ئیتر جارێکی کە ئەم کەبسولە بەکارنەدەهاتەوە، لەم ڕووەوە پسپۆڕانی ڕێکخراوی (NASA) کەوتنە بیرکردنەوە سەبارەت بە دروستکردنی کەشتیەکی ئاسمانی کە بۆچەند جارێك بەکاربهێنرێت.

دروست کردنی Shuttle بەگۆڕانکارییەکی گەورە لە دروست کردنی کەشتیدا دادەنرێت، چونکە ماوە فراوەنەکەی ناویو لاشە ئەستورو بەهێزەکەی وای لێ کرد، ژمارەیەکی زۆر کەشتیوان تێدا جێی بێتەوە، هەروەها هەموو پێداویستییەکانو سەتەلایتو پارچەی پێویست بۆ چاککردنەوەی سەتەلایت هەڵدەگیرا.

کەشتیوانێك پاش ئەوەی هەموو قۆناغەکانی کەشتیوانی بەسەربردووە تەنها لێپرسراوی هەڵفڕینی کەشتییە ئاسمانییەکەیە، لەبەرئەوەی لێکۆڵەرەوانی (NASA) دەیانویست چەندین تاقیکردنەوە لە بۆشایدا ئەنجام بدەن. بۆیە واپێویستی دەکرد جگە لە کەشتیوانان چەند کەسێکی دیکە لە ناو کەشتییەکەدابێت، تەنانەت پسپۆڕی بواری پزیشکیش، چونکە کەشتیوان شارەزایەکی ئەوتۆی لەزانستی پزیشکیدا نیە، بەمەش لەئەنجامی زیادبوونی پێداویستیو بەرەو پێش چونی زانستی دروست کردنی کەشتی ئاسمانی هەموو ئەو ئیشو کارانەی تێدا دەکرا شێوەی تایبەت مەندی خۆیانی وەرگرت.

هەروەها ئەو کەسە پسپۆڕانەش کە بۆ بەجێهێنانی تاقیکردنەوە گەردونیەکان هەڵدەبژێردرێن، خولێکی ماوە کورتیان دەربارەی ئامادەبوون لە کەشتی ئاسمانیو چۆنێتی تاقیکردنەوەی تەواوکردووە، لەناو ئەم کەسانەش دا چەندین پسپۆڕی بواری جیاجیان تێدایە کە پێیان دەڵێت ((پسپۆڕی لێپرسراو)) ئەمانیش دەبێت تەندروستییەکی باشو لێهاتویان هەبێت، هەروەکو کەشتیوانان کاتێك دەچنە قوتابخانە سەرەتاییەکانی کەشتیوانی دەبێت ڕابهێنرێت لە دووری ماڵو منداڵ، بەڵام ئەوەی شایانی باسە ڕاهێنانەکانیان وەکو ڕاهێنانی ئەو کەشتیوانانەیە کە لێپرسراویتی هەڵفڕینو بەڕێوەبردنی کەشتییە ئاسمانییەکانیان لە ئەستۆدایە، بۆیە دەگونجێت چەند جارێکی یەك لەدوای یەك بتوانن ئەم گەشتە دووبارە بکەنەوە.

لەچەندین ڕووەوە ئەم پسپۆڕانە توانیان تلسکۆبی (هابڵ) کە لە خولگەی زەویدایەو چەند جار زیانی لێ کەوتبوو چاك بکەنەوە.

یەکەمین هەڵفڕینی کەشتی ئاسمانی یان هەمان Shuttle هەڵفڕینێکی ئەزموونی بوو، کەشتیوانەکانی ناوی بەرگی تایبەتیان پۆشیبوو، بەڵام لە هەڵفڕینەکانی دوای دا لە ئەنجامی بەرەو پێشچوونێکی باشی سیستەمو ڕێکخستنی پەستانی ناو کەشتییەکەوە لەوە دڵنیای کردن کەچیتر پێویست بەوە ناکات ئەو جلو بەرگە ئەستوورە قەبارە گەورەیە بپۆشن.

زۆربەی پسپۆڕانی لێپرسراوی بریتی بوون لەو کەسانەی کە لە دامەزراوەکان یان کارخانەکاندا ئیشیان دەکردو دەیانویست لەلایەنێکی تایبەتی لە بۆشاییدا بخەنە ژێر لێکۆڵینەوە.

بۆ نموونە: بۆ چاککردنەوەی سەتەلایتی پەیوەندی کردن، چەند ئەندازیارێك لە کارگەی دروست کردنی سەتەلایتدا دەنێرران بۆ بۆشایی ئاسمان، لەم ڕووەوە پسپۆڕانی لێپرسراوی دەگرێت لە چەند وڵاتێکی جیاوازەوە بهێنرێن. تا ئێستا چەندین پسپۆڕی فرین لە وڵاتانی وەك: فەرەنسا،

ژاپۆن، بریتانیاو چەند وولاتێکی دی لە هەڵفرینەکانی ناو بۆشاییدا بەشداریان کردووە، بەڵام هەموو ئەوانە پێشتر خولێکی کورتیان دەربارەی چۆنیەتی هەڵفرینیان دیوە لە رێکخراوی (NASA)دا.

دەبێت ئەوەش بزانین بەهۆی گرانیو زۆر تێچوونی تاقی کردنەوەکانی بۆشایی پسپۆڕانی لێپرسراوی لەناو چەند کەسانێکی تایبەتیدا هەڵدەبژێرران کە زۆربەیان خاوەنی بڕوانامەی دکتۆرانو ماوەیەکی زۆریان لەبواری لێکۆڵینەوەو بەدوادا چوندا بەسەربردووە.

هەندێك لە رێکخراوەکانی بۆشایی ئاسمان وەك رێکخراوی بۆشایی روسیا کەوێستگەیەکی لە خولگەی زەویدا جێگیر کردووەو ژمارەیەك کەشتیوانی هەیە کە بەنۆبە ئەو ویستگەیە بەڕێوە دەبەن، و ژمارەیەکی دیکە لەبنەڕەتدا پسپۆڕی لێپرسراون بۆ بەئەنجام گەیاندنی تاقیکردنەوەو لێکۆڵینەوە دەچنە ئەو شوێنە: بەڵام لەبەر نەبوونی هێزی راکێشان لەبۆشایدا مانەوەی زۆر دەبێتە هۆی لاواز بونی پەستانی دەرونی لەبەر ئەو هۆیەیەکە کەشتیوانەکان دەگۆڕێن ((ئاڵوگۆڕدەکرێن)). بەسەرەنجدان بەوەی کەووترا تێدەگەین کە کەشتیوانان کەسانێکی تایبەتین کەماوەیەکی بەرچاوییان لە تەمەنی خۆیان لە راهێنانو خولە جۆربەجۆرەکاندا بەسەر بردووە، تاوەکو بتوانن لەبەجێهێنانی ئەرکێکدا بەشداری بکەن. و بەهۆی خولی چڕوپڕو زانیاری بەرفراوان کەمەرج بوو هەیان بووایە کەشتیوانان لەنێوان کەسانێکی تایبەتیدا هەڵدەبژێران. بەشێوەیەکی گشتی ناتوانین بەشێوەیەك سەیری کەشتیوانی ئاسمانی بکەینو بەکەسێکی وای دابنێین کەئیش وکاری هەردەم کەشتیوانی بێت، بەڵکو پیشەی کەشتیوانی هەمیشەیی نیە، چونکە تارادەیەك ئەم پیشەیە لایەنی لێکۆڵینەوەی سەلماندنی هەیەو کەشتیوان هەوڵدەدا خۆی لەبواری زانیاریو سەلامەتی تواناییدا بەم ئاستە بگەیەنێتو ئەو ئەرکانە بەجێ بهێنێت.

ناتوانرێت لەوە دڵنیابێت کە تاکۆتایی ژیانی یان تا قۆناغی خانە نشینی هەردەم خەریکی کەشتیوانی بێت، لەلایەکی دیکەوە کەشتیوانەکان کارو پیشەی دیکەیان هەیە پێوەی خەریکن، چونکە هەڵفرینی Shuttle وەك هەڵفرینی فرۆکە هەمیشەو یەك لەدوای یەك نییە.

*Shuttle جۆرێکی تایبەتە لە کەشتی ئاسمانی.

اطلاعات علمی

ژمارە 12 ساڵی چواردەهەم

"لە 4٪ی
خزمەتەکانی حکومەتی بەریتانیا لەسەر ئینتەرنێتە.."

حکومەتی بەریتانیا لەپشت بەستن بەتەکنەلۆژیای ئینتەرنێت خولێکی درێژی بڕی، بەجۆرێك هەموو کەسێك ئێستا کە دەتوانێت لە 4٪ی ئەوکارە حکومیانە لەرێی ئینتەرنێتەوە بەدەست بهێنێت کەپێ دەچێت ئەم رێژەیەش لەگەڵ هاتنی ساڵی (2002)دا بەرزبێتەوە بۆ لە 75٪.

سەرژمێر کردنەکانیش ئاماژەبەوە دەدەن کە 20٪ی بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت لەبەریتانیا تۆڕی نێودەوڵەتی بەکاردەهێنن بۆ بەدەست هێنانی کارە حکومیو زانیارییە رەسمیەکان.

سەرۆك وەزیرانی بەریتانیاش زنجیرەیەك لەکار ئاسانی راگەیاند بۆ زیادکردنی پشت بەستن بەئینتەرنێت، ئەو کار ئاسانیانەش ئەمانەی لە خۆگرتبوو، تەرخان کردنی یەك ملیار پاوەند بۆ دانانی پرۆژەی جێگیرکردنی سەرجەم کارەکانی حکومەت لەرێی ئینتەرنێتەوە لەگەڵ هاتنی ساڵی (2005)و تەرخان کردنی (15) ملیۆن دۆلار بۆ بەرزکردنەوەی توانایی بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت.

هەروەها سەرۆك وەزیرانی بەریتانیا ئەو بڕوایەی خۆی دەربڕی کە دەکرێت تۆڕی ئینتەرنێت وەك ئامرازێك بۆ بڵاوکردنەوەی رۆشنبیری کۆمپیوتەر لەنێوان سەرجەم چینو توێژەکانی کۆمەڵگا بەکاربهێنرێت لەنێوان ئەو کارئاسانیانەی دی کە حکومەتی بەریتانیا بۆ زیادکردنی ژمارەی بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت کردوویەتی بنیاتنانی (600) بنکەی ئامێری کۆمپیوتەری پەیوەست بە ئینتەرنێتە کە بێ بەرامبەر تەرخان کراوە بۆ ئەوکاسانەی کە ناتوانن ئامێری کۆمپیوتەر بکڕن.

شۆڕش محمد

Internet

ئاگادارکردنەوە لە مەترسیەکانی نۆشداری چینی

سەیران عبدالرحمن
پسپۆڕی کیمیا

پسپۆڕان دەڵێن هەندێك لە دەرمانە کۆنە چینیەکان کە زۆربەیان لە گژوگیا دەردەهێنرێن لە بازاڕی بەریتانیادا دەفرۆشرێت، مادەو پێکهاتەی جۆربەجۆری نایاساییان تێدایە کە دەبنە هۆی مەترسی بۆ سەرتەندروستی گشتی.

ئاژانسی کۆنترۆڵکردن و سەرپەرشتی کردنی دەرمان لە بەریتانیادا. دەڵێت: لەگەڵ هەموو ئەو هەنگاوانەی بۆ نەهێشتنی پێکهاتەی ژەهراوی لەو دەرمانانەی لە بازاڕدا دابەش دەکرێن گیراوە، ناتوانرێت مسۆگەر کردنێکی تەواو بکرێت بۆ دروستی ئەو دەرمانانەو مەترسیان تێدا ناهێڵرێت.

تەوەرەی کێشەو گیروگرفتەکان دەربارەی دەرزی و دەرمان مادەی (ئەریستولوچشیا) دەگرێتەوە، کە مادەیەکی گژوگیای ژەهراویە بە پلەیەکی سەرەکی کاردەکاتە سەر گورچیلە، گومانی ئەوەش کرابوو کە ئەم مادە ژەهراویە هۆکاربووە بۆ ڕوودانی دووحاڵەت لە حاڵەتەکانی پەککەوتنی گورچیلە لە ساڵی 1999 لە بەریتانیادا، هەروەها گومانی ئەوەشی لێدەکرێت کە مادەیەکە دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە.

ئاژانسی بەریتانی بوونی مادەی ژەهراوی قورسی وەك (جیوەو زەرنیخ)لە هەندێك لەو گژوگیایانەدا دۆزیوەتەوەو سەرنجی ئەوەی داوە کە وەرگرتنی مادەی چالاککەر بەبەردەوامی و بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ کاریگەرێکی زیانبەخشی لەسەر تەندروستی دەبێت. ئاژانسی بەریتانی هەوڵ بۆ زیادکردنی لیستی ناوی مادە قەدەغەکراوەکان دەدات کە لە پێکهاتنی دەرمانی چینی تەقلیدی دا هەیە، سەرۆکی ئاژانس پرۆفیسۆر ئەلستیر بریگنریج دەڵێت: پێویستە لەسەر ئەوانەی کە دەرمان دەهێنن، دووركەونەوە لە هێنانی ئەو دەرمانانەی کە هیچ زانیارییەکی تەواویان دەربارەی مادە پێکهاتەکانی ناوی لەسەرنیە.

بازاڕی گراوە:

لێپرسراوێکی تەندروستی بەریتانی دڵگرانی خۆی بۆ ئەوە ئاشکرا دەکات کەبڕێکی زۆر لەو دەرمانە تەقلیدیە چینیانە دەستگیرکراون، کە پێکهاتوە لەو مادە مەترسیدارانەی بەڕێگەی یاسای قەدەغەکراون، ئاماژەش بەنەبوونی ڕێگایەك یان شێوازێکی ئەمنی مسۆگەر کراو دەکات، کە بتوانرێت خەڵکی لە ڕێگەیەوە ئەو پێکهاتووە زەرەرمەندانە بناسێت.ئاشکراشی دەکات کە ئاژانس ناتوانێت لەلای خۆیەوە خەڵکی لە مەترسی ئەو دەرمانانە بپارێزێ کە لە بازاڕی بەریتانیادا هەن.

بەڕێوەبەری کۆمەڵەی ئەوروپی بۆ پسپۆڕی نۆشداری گژوگیا (مایکڵ کنتایر) دان بەوەدادەنێت کە ئەم کۆمەڵە پسپۆڕانە ناچنە ژێر باری هیچ چاودێری ڕێکخراوێك گەر خۆیش بێت، بەپێی زانیاریەکانی ئاژانس ژمارەی پسپۆڕەکانی نۆشداری گژوگیای چینی کە لە بەریتانیادا تۆمارکراون نزیکەی (600) پسپۆڕن کە لە ساڵێکدا نزیکەی ملیۆنێك ڕێنمایی پزیشکی دەدەن، هەروەها وتی هەمووکەس دەتوانێت بڵێ من زۆر شارەزام لە مەسەلەی دەرمانی گژوگیادا، ئەمەش لەبەرژەوەندی ئەو خەڵکانەدا نیە کە دەکەونە ژێر باری هەڵخەتاندن و کۆنترۆڵکردنیان لەلایەن چاوچنۆکان و ئەوانەی هەمووکارێك دەکەن لە پێناوی دەستکەوتنی پارەو قازانج.

ئاشکراشە کە چارەسەرکردن بەگژوگیا ناکەوێتە ژێرباری هەموو ئەو تاقیکردنەوە گرنگانەی کە دەرمانەکانی دیکەی دەرمانخانەکان دەگرێتەوە لەتاقیگە زانستیەکاندا.

شێرپەنجەی پرۆستات و هیوایەکی نوێ بۆ پیاوان

تەلار غەفوور حەمە

تیمێك لە پزیشكەكانی فیلادلفیا لە وڵاتە یەكگرتووەكان لێكۆڵینەوەیەكیان بەئەنجام گەیاند سەبارەت بەكارهێنانی تیشك لە چارەسەركردنی شێرپەنجەی پرۆستات ئەویش بەبەكارهێنانی بڕی گەورە لەتیشك كە فرسەتەكانی چاكبونەوە زیاد دەكات.

وەك دەزانین پرۆستات بریتیە لە ڕژێنێك دەكەوێتە بەردەم میزەڵدانەوەو دەوروپشتی ڕێڕەوی میز لە پیاودا، لەرابردودا پزیشكەكان پەنایان دەبردە بەر تیشكو نەشتەرگەری بۆ چارەسەركردنی ئەم حاڵەتە بەڵام هەموو جارێك سودمەند نەبوون بەتایبەتی لەوانەدا كە بەتەمەندا چوونو بەڵگەكان ستوردار بوون بۆ سەلماندنی كاریگەری بەكارهێنانی تیشك لە چارەسەركردنی پرۆستاتو بەردەوامبونی ئەو كەسانە لەژیاندا. ئەم لێكۆڵینەوەی پزیشكەكانی زانكۆی تۆماس جیفرسۆن بەئەنجامیان گەیاند (2560) نەخۆشی گرتەوە كە چارەسەریان لەنێوان ساڵەكانی 1975–1995 بەتیشك وەك بەشێك لە چارەسەركردن وەرگرتووە. ئەم نەخۆشانە بەپێی پلەی خەتەرناكی نەخۆشییەكەیان بۆ چوار گروپ دابەشكران، تێبینی كرا بەبەكارهێنانی بڕی گەورە لەتیشك سودی هەیە بۆ ئەو كەسانەی نەخۆشییەكەیان زۆر پەرەیسەندووە. هەروەها لێكۆڵێنەوەكە ئاشكرای كرد بەدابەشكردنی نەخۆشەكان بەپێی تەمەنو ئاستی مەترسیداری نەخۆشییەكان، ئەگەرەكانی مردن بەرێژەی 22٪ كەم دەكاتەوە بەبەراورد كردن لەگەڵ كەسانی دیكەدا كە چارەسەریان بەهۆی بڕی گەورە لەتیشك وەرنەگرتووە.

برۆفیسۆر ریچارد فالیستنی پسپۆڕی چارەسەركردنی شێرپەنجە بەتیشك لە زانكۆی تۆماس جیفرسۆن پێی وایە ئەم ئەنجامەی كە لەم لێكۆڵینەوە نوێیەدا دەستكەوتووە دەبێتە هۆی گۆڕینی شێوازە پیادەكراوەكان لەچارەسەری شێرپەنجەی پرۆستاتو هەروەها چۆنێتی هەڵسەنگاندنمان بۆ بەكارهێنانی بڕی گەورە لە تیشكو سیستمە نوێیەكانی چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات دەگۆڕێت.

هەروەها پرۆفیسۆر دیفید دیرنیلی لە پەیمانگای بەریتانی بۆ توێژینەوەكان سەبارەت بەشێرپەنجە جەختی لەسەر ئەوەكرد ئەنجامەكانی ئەم لێكۆڵینەوەیە سودی دەبێت بۆ ئەو نەخۆشانەی توشی شێرپەنجەی پرۆستات بوون.

بەم شێوەیە زاناكان لە هەوڵی ئەوەدان بتوانن تاقیكردنەوەیەكی وردی میز جێبەجێبكەن بۆ ئەوەی هەر لە

سەرەتاوە ڕەوگەی کاریگەرییەکانی شێرپەنجەی پرۆستات دیاریبکەن کە ساڵانە هەزارەها کەس دەبنە قوربانی، چارەسەری ئەم شێرپەنجەیەش لە قۆناغی زووی گەشەکردنیدا دیاریکرا، بەڵام زۆربەی کات چارەسەرکردنی ئەستەم دەبێت کاتێك کەنیشانەکانی شێرپەنجەکە بەتەواوەتی دەردەکەون بەڵام توێژەرەوە ئەمریکییەکان ڕێگایەکی نوێیان دۆزیوەتەوە بۆ گرتنی ڕەوگەی شێرپەنجە کە لە قۆناغێکی سەرەتاییدایە، بەپشت بەستن بەتەکنۆلۆژیای جینەکان.

د. پۆل کینز لە سەنتەری فۆکس بۆ بەگژدا چونەوەی شێرپەنجە لەفیلادفیا وتی:

ئەمە یەکەمجارە بتوانرێت گەردیلەکانی (خانەکانی) شێرپەنجەی پرۆستات لەمیزدا بەدیبکرێت و ئێستاکە تاقیکردنەوەکان بەدوادا چوون دەکات بۆیەکێك لە پێکهێنەرەکانی خوێن کە پێی دەوترێت دروستکەری تایبەتی دژە تەنەکانی پرۆستات... ئەم تەکنیکەش ژیانی چەندەها کەسی لە مردن ڕزگار کردووە، بەڵام لەدیاریکردنی ژمارەیەك حاڵەتی شێرپەنجەو بەهەڵە دەستنیشانکردنی هەندێك حاڵەتی توشبون بەشێرپەنجەدا هەروەها سەرنەکەوتن میز بۆ ئاشکراکردنی شێرپەنجەی میزەڵدان و گورچیلە بەکاردێت بەڵام بۆ دیاریکردنی توشبون بەشێرپەنجەی پرۆستات بەکارهێنراوە. دکتۆر کینزو تیمەکەی تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر وەرەمەکان و سامپڵەکانی میز بۆ 28 کەس کەتوشی شێرپەنجەی پرۆستات بون کرد کەتوانای چارەسەریان هەبوو، بەهۆی نەشتەرگەرییەوە جێبەجێکرد بۆ ئەمەش پشتیان بەست بەتەکنیکێکی زۆر ورد لەپێناوی ڕەوگەگرتنی گۆڕانی جینی لە قۆناغی زۆر زوودا کە لە 90٪ی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی پرۆستات هەبوون و لەشانەی ئاساییدا بەدینەکراو 22٪ی حاڵەتەکانی توشبون بە وەرەمەکان بەهۆی بونی ((گۆڕینی جینی))یەوە ڕوودەدات، لەمانەشدا لەشەش حاڵەتیاندا پشکنینی میزەکانیان ئاماژەیدا بەبونی ئەو گۆڕانە جینییە، هەروەها ئەم ئەنجامە کەدەستکەوتوە جەخت لەوە دەکات کە لە هەندێك حاڵەتدا کاریگەرییەکانی شێرپەنجە بۆ (میز) گوازراوەتەوە، لەبەر ئەوە دکتۆر کینز وتی:

پێویستە توێژینەوەی زیاتر بۆ پەرەپێدانی ئەم تەکنیکە جێبەجێبکرێت و بەم زووانەش توانای جێبەجێکردنی هەیەو ئەوەندەشی تێناچێت بۆ دەستنیشانکردنی پرۆستات، ئەگەر توانیمان ئەم ڕەوگە گرتنە لەقۆناغێکی زوودا بۆ سێ بەشی حاڵەتەکان جێبەجێبکەین ئەوا گەشبین دەبین بەرامبەر بەبەرزکردنەوەی ڕێژەی ئاشکراکردنی ئەم شێرپەنجەیە، ئەمەش لە ڕێگای توێژینەوەو پەرەپێدانی بەردەوام بەتەکنۆلۆژیای گەردیلەکان.

Internet

پیس بوونی ژینگە لەفەزاوە چاودێری دەکرێت

ئێستا پێوانەی پلەی پیس بوونی ژینگە لە سەر ئاستی جیهان هەمووی لە فەزاوە دەکرێت، ئەوەش لەڕێگای مسبارێکی تایبەتیەوە کەبۆ ئەو مەبەستە ئامادە کراوە، مسباری فەزایی (تیرا) وێنەی زۆرو جوانی ناردۆتەوە دەربارەی پەڵە دوکەڵی زۆر گەورە کە لەئەنجامی سوتاندنی دارو درەختەکانی دارستانەکانەوە پەیدا بووە، هەروەها ئەو دوکەڵانە لەئەنجامی سوتاندنی سوتەمەنیەکانەوەو لە هەمووو جیهانەوە پەیدابوون، مسباری (تیرا) لەلایەن ئاژانسی (ناسا)ی ئەمەریکیەوە نێر دراوە، ڕۆژانە (16) جار بەدەوری زەویدا دەسوڕێتەوە بۆ چاودێریکردن و پێوانە کردنی ڕێژەی گازی (CO) لە زەپۆشی زەویدا، هەربۆیە (تیرا) دەبێتە ئامێرێکی بەکەڵك بەدەست زاناکانەوە بۆ پەنجەدانان لەسەر سەرچاوەکانی پیسبوونی ژینگەو ڕێژەی ئەو پیسبوونەو ڕێگاکانی بڵاوبونەوەیان (جۆن گەیل) سەرۆکی توێژەرەوەکان لەناوەندی نەتەوەیی ئەمەریکی بۆ توێژینەوەی زەپۆشی لە ویلایەتی (کۆلۆرادۆ) دەڵێت: ئەو زانیاریانەی کە تیرا ناردوویەتیەوە سەبارەت بەپیسبوونی ژینگە دەری دەخەن کە ئەو پیسبوونە ژینگەییە تەنها گرفتێکی ناوچەیییان دەوڵەتی نیە بەڵکو گرفتێکی جیهانیەو سەرتاپای گۆی زەوی گرتۆتەوە. یەکەمین زانیاریەکانی (تیرا) لەنێوان مانگی ئازارو کانونی یەکەمی ساڵی ڕابردوودا بڵاوکراوەتەوە، بەپێی وێنەکان ئەو پیسبوونانەی ڕوویانداوە، لە ئەنجامی سوتاندنی دارستانەکانی خۆرئاوای ئەمەریکاو سوتاندنی سوتەمەنیەکانەوە پەیدا بووە، هەروەها وێنەی ئەوپیسبوونانەش گیراون کەلەئەنجامی زیادبوونی ڕێژەی گازی (CO) ەوە پەیدا بووە. مسباری (تیرا) لەمانگی کانوونی دووەمی ساڵی (1999)دا نێردراوەو، لە مانگی شوباتی ساڵی دوایيدا دەستیکردووە بەکۆکردنەوەی زانیاریەکان. کاری یەکەمی و سەرەکی ئەو مسیارە بریتیە لەپێوانەکردنی ڕێژەی (CO) لە زەپۆشی زەویدا، مسبارەکە توانایی ئەوەشی هەیە کە لەبەرزایی (3–5) کم بڕی ئەوگازە پێوانە بکات، و لەو بەرزاییانەشدا گازەکە لەگەڵ گازی دیکەدا یەکدەگرن بۆ دروستکردنی گازی ئۆزۆن.

لەلایەکی دیکەوەو بەپێی تاقیکردنەوە زۆر تازەکان دەرکەوتووە کە پەیوەندی هەیە لەنێوان پیسبوونی ژینگەو بەتایبەتی پیسبوونی هەوا بەدوکەڵی سەیارەکان و تووشبوون بەتەنگەنەفەسی تیمێك لەزاناکانی زانکۆی کالیفۆرنیا تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا لەسەرکاریگەری گازی ئۆزۆن کە بڕی دیاریکراو لەدوکەڵی سەیارەکاندا هەیە، کاریگەری ئەوگازە لە سەر جۆرە مەیموونێکی هیندی بچووك وکلك کورت، مەیموونەکان بۆ ماوەیەکی دیاریکراولەژینگەیەکدا دانران کە گازی ئۆزۆنی تیابوو، و لەئەنجامدا دەرکەوت کە نیشانەکانی نەخۆشی تەنگەنەفەسی لەو مەیموونانەدا وەدەرکەوتووە.

هاوکار جمال

خێلی چاو

نوسینی: عبدالجبار رشید حمید
((پسپۆری چاوێلکە))
نەخۆشخانەی کلینکی راوێژکاریەکان

ئەگەر هاتو کەسێکی چاو ساغ شتێك بکات بۆ بینین هەردوو چاوەکانی پێکەوە ئاراستەی ئەو شتە دەکات بەیارمەتی ماسولکەکانی دەرەوەی چاویەوە.. تەوەری بینینی هەردوو چاوەکە لەسەر شتەکە بەیەك دەگەن.

بەڵام ئەگەر هاتو یەکێك لەچاوەکان تەوەرەکەی لەویتر جیابوەوە بەئاراستەی ئەو شتە نەبوو کەتەماشای دەکات ئەوا خێلی تیا بەدی دەکرێت بەو کەسە دەڵێن چاوخێل.

هەرچاوێك بە هۆی شەش ماسولکەوە بەدەوری خۆیدا دەسورێتەوە بۆ بینینی هەرشتێك دوور بێت یانزیك‌و هەردوو پێکەوە بەیەکسانی جوڵە دەکەن تاتەوەری هەردووکیان لەسەر ئەو شتەی مەبەستە بۆ بینین یەك دەگرن.

بەم شێوەیە وێنەی ئەو شتە لە سەرخاڵە زەردەی سەر تۆڕی هەرچاوێك بەهۆی شەش ماسولکەوە بەدەوەری خۆیدا دەسورێتەوە بۆ بینینی هەرشتێك دوور بێت یا نزیك‌و هەردوو پێکەوە بەیەکسانی جوڵە دەکەن تاتەوەرەی هەردوکیان لەسەر ئەو شتەی مەبەستە بۆ بینین یەك دەگرن.

بەم شێوەیە وێنەی ئەوشتە لەسەر خاڵە زەردەی سەرتۆڕی هەرچاوێك لەچاوەکان دروست دەبێت. ئەم دوو وێنەیە لە هەموو ڕوویەکەوە یەکسانن.

خاڵەزەردە "Macula" هەستیارترین خاڵی بینینی سەر تۆڕی چاوە..

واتە باری سروشتی‌و ئاسایی هەردووو چاو لەکاتی جوڵەو راوەستاندا ئەوەیە کەتەوەری بینینی هەردووکیان لەیەك خاڵدا بەیەك بگەن بۆ بینینی ئەو شتەی مەبەست نیە دووربێت یا نزیك.

زۆر جار ئەو پرسە دێت بە مێشکماندا دەڵێن هەر چاوێك وێنەیەکی سەربەخۆ دروست دەکات بۆخۆی لەسەیرکردنی شتێکدا بۆچی دووان نابینین؟

وەڵامی ئەم پرسیارە ئەوەیە ئەو وێنەیەی دروست دەبێت لەسەر هەر چاوێك بەیارمەتی دەماری بینینەوە "Opticnerve" دەگوێزرێتەوە بۆ شوێنی بینینی باڵای ناومێشك کەدەکەوێتە پشتی کەللە سەرەوەو لەوێدا هەردوو وێنەکە دەچن بەیەکدا یەك وێنە پێك دێنن.

واتە بەکارهێنانی هەردووچاو لەیەك کات‌وساتدا بۆ بینینی وێنەیەك بێ گیروگرفت پێی دەڵێن: ((دیتنی یەکگرتوی هەردوو چاو)) Binocular vision بە پێچەوانەی ئەم تایبەتمەندیەوە جۆرێك لە جۆرەکانی خێلی دروست دەبێت.

جۆرەکانی خێلی‌و هۆیەکانی:

خێلی بەشێوەیەکی سەرەکی دەکرێت بە دوو بەشەوە

1-خێلی ئیفلیجی Paralytic squint

2-خێلی نائیفلیجی Nonparalytic Squint

لێرەدا دێینە سەرباسی خێلی نا ئیفلیجی کە زۆر بڵاوەو کاری رۆژانەمانە لە نەخۆشخانە بۆ چارەسەرکردنیان ئەم جۆرە خێلییە لەپاش لەدایك بونی منداڵەوە دەردەکەوێت بەواتا لە قۆناغی منداڵیشدا چونە قوتابخانە دەتوانین بیکەین بەدوو بەشەوە.

1-خێلی ئاسویی ناوەوە Convergent Squint

دەتوانین بڵێین زۆرترینیانە بەرێژەی 85٪ لەم جۆرەدا تەوەری بینینی یەکێك لە چاوەکان پتر بۆ ناوەوەیە لەوی دی بەواتا یەکێك لە چاوەکان پتر بەلای گۆشەی لوتدا دەچێتە ناوەوە.

2-خێلی ئاسویی دەرەوە (Diavergent squint)

لەم جۆرەدا تەوەرەی بینینی یەکێك لە چاوەکان پتر بۆ دەرەوەیە لەوی دی بەپێچەوانەی خێلی ناوەوەیە.. کەمتربلاوە.

خێلی ئاسویی ناوەوەو دەرەوە لە کزبونی چاوەوە دەرئەنجام دەبێت وەك دووربین Hyperermetrope کورت بین (Mtopia) لێڵ بین (Astigmatism) و هەروەها بەچەند جۆرێك دەردەکەوێت.

أ- خێلی نەگۆر (Constant squint) ئەم جۆرە خێلییە بە ئاشکراو بەرونی دەردەکەوێت لەبەر زۆری پلەکەی و جیاوازیەك هەیە لەکەموو زۆری پلەکەیدا لە نێوان روانین بۆ دوورو نزیك و هەروەها لەکاتی تێکچونی باری تەندروستی منداڵەکەدا لە هەردوو جۆری خێلی ناوەوەو دەرەوەدا..

ب-خێلی پچڕ پچڕ Intermitting squint

لەبەر کەمی پلەی هەندێك جار وونەو هەندێك جار دەردەکەوێت بەتایبەتی لەکاتی تێکچوونی باری تەندروستی و دەرونی منداڵەکەدا.

ج-خێلی نوبە Alternating squint

واتە هەردوو چاوەکە خێل دەبن بەڵام بەنۆبە جارێك چەپ وەجارێك راست (کورد وتەنی پێی دەڵێت چاوەکانی نۆرە دەکات)...

د-خێلی درۆزنە (گەندەخێلی) (pseudo squint)

هەندێك منداڵ لەدوای لەدایك بونیان وا بەدی دەکرێن کە خێل بن بەڵام لەراستیدا پاش بینیان لەلایەن پزیشکی تایبەت بەچاوەوە دەردەکەوێت کە ئەمە راست نیە هۆکەشی ئەوەیە ئەو جۆرە منداڵانە لەتەمەنی یەك ساڵەدا سەرلوتیان پانەو گومان لەوەدا دەکرێت کە چاوێکیان کشابێت بەلایەکدا بەتایبەتی بۆ ناوەوە...

چارەسەرکردن:

زۆر رێگا بڕیار دەرن بۆ چارەسەرکردنی خێلی چاو ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ سەرجۆری خێلیەکە لە زۆروکەمی پلەکەی، توانای رێژەی بینینی هەردوو چاوەکە.

رادەی کزبون و قەوارەکەی مەودای راستکردنەوەی بەچاویلکەی پزیشکی تەمەنی منداڵەکە هۆی بۆ ماوەیی لەخێزانی منداڵەکەدا.

کەم تەرخەمی و دواکەوتن لەچارەسەرکردن پێش تەمەنی قوتابخانە دەبێتە هۆی ئەوەی چاوە خێلەکە سست بێت و بەچاویلکەی پزیشکی راست نەبێتەوە ببێتە چاوێکی کەم ئەندام.

رێگاکانی چارەسەرکردن:

1-راست کردنەوەی بینینی چاو بەهۆی چاویلکەی پزیشکیەوەو بەکارهێنانی بەبێ دابڕان و هەروەها سەردانەوەی پزیشکی تایبەت وە یا پسپۆری بینایی هەموو 3-6 مانگ جارێك بۆکاری پێویست.

2-بەستن (Occlusion) بەواتە بەستنەوەی چاوە ساغەکەی بۆ ماوەی چەند کات ژمێرێك لە رۆژێکدا بۆ چەند مانگێکی دیاری کراو بۆ راهێنان و مەشق کردنی چاوە خێلەکەی بۆ گەراندنەوەی بینینەکەی ئاگادار بونەوە لە سود وەرگرتن لەم کارەوەو بەردەوام بونی.

3-مەشق پێکردنی ماسولکەکانی چاو Orthoptictreatment

بەهۆی کەرەسەی تایبەتەوە لە نەخۆشخانە تایبەتەکانەوە هەمووهەفتەیەك جارێك یان دووجار بێ دابڕان بۆ ماوەیی چەند مانگێك..

4-کاری نەشتەرگەری.. ئەگەر هاتو بەو رێگاچارەسەریانەی باسمان کرد. چەند پلەیەکی لەخێلیەکەمایەوە ئەوا ئەو ساتە بەنەشتەرگەریەکی ئاسان لەسەر ماسولکەکانی پێویست خێلیەکەی راست دەبێتەوە.

باشترین کات بۆ ئەم رێگا چارەسەریانە پێش تەمەنی (5 ساڵە)ی منالەکەیە بە پێچەوانەوە.. چاوە خێلەکە هەندێك کاری خۆی لەکیس دەدات وەك بینین.. ئەوسا نەشتەرگەریەکە تەنها دەوری جوانی دەبینێت.

ماکی خێلی Complication of squint

هەروەکو لەپێشەوەی باسەکەمان ئاماژەمان بۆ کرد باشترین و ئاسانترین رێگە چارەسەرکردنی خێلی منداڵان زوو دەست نیشانکردن و بەپیریەوە چونیەتی پێش تەمەنی (5ساڵە). گوێ پێ نەدان و دواکەوتن دەبێتە هۆی سست بون و کزبونی چاوە خێلەکەو راست نەبونەوەی بینینەکەی بەچاویلکەی پزیشکی و گیروگرفتی دەرونی لەناو قوتابخانەدا واتە چاویلکەی پزیشکی بۆ چارەسەرکردنی خێلی دووسود دەبەخشی..

1-بۆ دوورخستنەوەی لە سستی و کزبون واتە راستبونەوەی بینینەکەی بە چاویلکەی پزیشکی وەك بینینی چاوێکی ساغ.

2-بەهێزکردنی ماسولکەکانی دەرەوەی چاوی بۆ راست بونەوەی خێلیەکەی.

لێرەدا دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە دەبێت پاش ئەم هەموو رێگەچارە سەریەش بۆ راستکردنەوەی خێلی چاویلکەی پزیشکی بەکار بهێنرێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو پاش راستکردنەوەی خێلیەکە.

هەر لە ماکەکانی خێلی منالی گیروگرفتی دەرونی چارەسەری بەتایبەتی لەکاتی دەوام کردنی قوتابی لە خوێندنگادا هەندێك چارەسەر هەیە شەتەك ناکرێت وەك چاوبەستن.

مەشقکردنی ماسولکەکان بەکەرەسەی تایبەت لەکاتی دەوام کردنی قوتابی لە قوتابخانەدا..

خێلی ئیفلیجی Paralytic squint

ئەم جۆرە خێلیە بەزۆری لەگەورەدا یەتەکایەوە بەهۆی ئیفلیج بونی یەکی وەیان زیاتر لەشەش ماسولکە سەرەکیەکانی سواندنەوەی گلێنەی چاوەوە گرنگترین نیشانەکانی دوانە بینینە و لە کارکەوتنی سوراندنەوەی چاوە بەولایەدا کە ماسولکەکە ئیفلیج بوە گێژ بون و، دڵ تێکەڵ بون و، تێك چونی باری رۆیشتن و جموجۆڵ ئەم دیاردەیانە نامێنن بە بەستنی چاوە ئیفلیجەکە.

هۆکارەکانی خێلی ئیفلیجی:

نەخۆشیە گشتیەکانی لەشی مرۆڤ وەك:

1-نەخۆشیەکانی ناوەندە کۆئەندامی دەمار C-N-S و هەروەها نەخۆشیەکانی پەردەی مێشك.

2-نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سستەمی خوێن وەك کرژبونەوەی دەمارەکانی خوێن و بەرزبونەوەی پەستانی و هەروەها کەم خوێنی.

3-نەخۆشیەکانی کوێرە رژێنەکان بەتایبەتی دەرەقی و ژێرمێشکە رژێن Pituitary gland.

4-تایەکان (الحمیات) خەناق (ملەخڕێ) هەوکردنی پەردەکانی دەماخ.

5-نەخۆشیەکانی سەر وە هەروەها باداری.

چارەسەرکردن:

دەکەوێتە سەرچارەسەرکردنی جۆری نەخۆشیە گشتیەکە لەگەڵ مەشق پێکردنی ماسولکە ئیفلیجەکان بۆ بەهێزکردنیان بەکەرەسەی پزیشکی و راهێنانی تایبەتمەند.

خێلی شاراوە Latent squint

ئەم جۆرە خێلیە لەیەکی و یان پتر لەکەم توانایی ((لاوازی)) ماسولکەکانی دەرەوەی سوراندنەوەی چاو دەردەکەوێت بەڵام لەبەر کەمی پلەکەی مێشك توانای زاڵ بونی بەسەردا هەیەو بەدی ناکرێت.. تەنها لەکاتی چاو تێبرینێکی بەردەوامی زۆردا نەبێت وەکو خوێندنەوەو، نوسین و سەیرکردنی تەلەفزیۆن و سینەماو تەماشاکردنی یاری تۆپێن و تەنس.

نەخۆش هەست بەئێش و قورسی چاوو سەریەشەو گێژبون و ئارەزوی نوستن دەکات و لە هەندێك کاتی خوێندنەوەدا پیتەکان وون دەبن و دەچن بەیەکاو تێکەڵاو دەبن..

لە هەندێك کاتدا نا ئارامی دروست دەبێت لە تەماشاکردنی شتێکی دوورەوە بۆ نزیك وە بەپێچەوانەوە. و بۆ ئەم کارەش چەند چرکەیەکی دەوێت تا ئەو شتە بەروونی بەدی بکرێت هەروەها ئەم جۆرە کەسانە گیرو گرفتیان بۆ دروست نەبێت لە تەماشاکردنی جوڵەی خێرایی وێنەکانی تەلەفزیون و سینەما لە دیاری کردنی سنوری دوورو نزیکی ئەو شتانەی تەماشای دەکەن بەهەڵەدا دەچن وە ئەمەش تایبەتمەندیەکی گرنگی هەیە لەسەرکاری شۆفێرو فرۆکەوانەکانەوە.

ئەم جۆرە کەسانە لەکاتی ماندوو بووندا یەك بەدوان دەبینین بەتایبەتی لەکاتی رۆژ ئاوا بوندا پاش ماندوو بونێکی زۆر ئەم جۆرە نیشانانەش وون دەبن و دەرناکەوون بەنوقاندنی چاوێك وەیان هەردووکیان.. و هەروەها لە کەسێکی وەرزش کارو لەش ساغەوە دەگۆرێت لەگەڵ کەسێکی لاوازو نەخۆش چەند راهێنانێکی پزیشکی تایبەت هەیە بۆ چارەسەرکردنی.

1-The art of clinical refra ction 2-May and leorth
3-Diseases of the eye 4-Practice of Refraction

گۆڕانکاری جینی بۆ منداڵانی چێرنۆبڵ

ڕاپۆرتی: ئەلیکس کیربی
پەرچڤەی: ئاسۆ

زاناکان دەڵێن ئێستا بەڵگەی تەواو لەبەر دەستدایە کە دەیسەلمێنێت، بڕێکی کەم لە تیشك گەلێك گۆڕانکاری لەترشە ناوکی مرۆڤدا دروست دەکات واتە (DNA)و ئەوە بەدوای ئەوەدا دەگوێزرێتەوە.

زاناکان "زیادییەکی چاوەڕوان نەکراو"یان لەو گۆڕانە کتوپڕیانەدا دۆزیەوە لەو منداڵانەدا کە پاش کارەساتی چێرنۆبڵ لەساڵی 1986 دا لەدایك بوون. ئەو منداڵانە لەو باوانانە لەدایك بوون کە کرداری پاککردنەوەی کارلێکە ئەتۆمیەکەیان جێبەجێ کرد پاش تەقینەوەی.

ئەو ڕاپۆرتەی کە زاناکانی ئۆکرانیاو هەندێك وڵاتانی دی ئامادەیان کردبوو دەریان خست کە ئەگەری تێکچوونی خراپ هەیە، پاش ئەو گۆڕانکاریانەی لەسەر (DNA) یان ڕووی داوە.

زاناکان وتیان، ئەگەرچی بیرورا وایە کە زۆر بەرکەوتنی تیشکە ئایۆنیەکان گۆڕانکاری لە جەستەی مرۆڤدا دروست دەکەن، بەڵام لەوە دەچێت کە هەندێك ڕووداوی دیکەی وەك ئەو بۆمبە ئەتۆمیەی بەژاپۆن دا کێشرا ئەوەندە (تێکچونی)) کۆرپەلەیی لێ نەکەوتبێتەوە.

توێژینەوەکە ئەو منداڵانەشی گرتەوە کە لەو باوکانەوەپەیدابوون کە لەکاتی تەقینەوەکەدا لەو کارگەیە کاریان دەکرد، و بەوەش بڕێکی زۆرتریان لە دۆزی تیشك بەرکەوتبو،

لەو بەراوردەی لەنێوان ئەو منداڵانەدا کرا کە لە دوای تەقینەوەکە لەدایك بون لەگەڵ ئەوانەی پێش تەقینەوەکە، دەرکەوت کە گۆڕانکاری لە جینەکاندا حەوت جار زیاتر بوو لە منداڵانی ئاسایی.

زۆربەی ئەو منداڵانە یا لە ئۆکرانیا دەژین کە تەقینەوەکەی تێدابوو، یا بران بۆ ئیسرائیل. ڕاپۆرتەکە ئەوەش ڕوون دەکاتەوە، کە دۆزێکی کەم لەتیشکەکان گۆڕانکاری هەمەجۆر لە خەسڵەتی ئەو جینانەدا دروست دەکات کە لەو باوکانەوە گوێزراونەتەوە بۆ منداڵەکانیان.

لەپێشدا زاناکان ڕایان وابوو کە ئەو گۆڕانکاریە جینانە ڕەنگە لەناو جەستەی منداڵەکان خۆیاندا ڕویان دابێت نەك باوانیان، بەڵام هەر بەخێرایی دوای توێژینەوەکان ئەم ڕایەیان گۆڕی.

ڕاپۆرتەکە دەڵێت:

هەروەها زاناکان هەندێك هۆکاری دیکەشیان بۆ دەرکەوت لەوانە کەمی گۆڕانکاریەکان، کەپەیوەندیان بە بڕی ئەوکاتەوە هەیە کە بەسەر بەرکەوتنی تیشکەکاندا ڕۆیشتوە پێش کاتی جووت بونەکە هەروەها ئەو ماوەیەی باوکەکە لە پاکژکردنەوەی کارگەکەدا پاش تەقینەوەکە بەسەری بردوە.

ڕاپۆرتەکە ئەوەشی ڕونکردوە کە لاوازی گۆڕانکاری جینی بەشێوەیەکی کتوپڕ واتە دەرنەکەوتنی لە ئێستادا، ئەوە دورناخاتەوە کە ئەگەری درێژخایەنی لەپاشدا هەبێت.

BBc online

نەهێشتنی زامداری

Injury Prevntion (Injury Control))

دکتۆر جەمال مەعروف
پزیشکی منداڵان
سلێمانی

نەهێشتنی زامداری ((Injury Prevntion (Injury Control)

لەپاش چەند مانگێکی سەرەتایی ژیان زامدارییەکان زۆر ترین و باوترین هۆکاری مردنی منداڵانن و یەکێکن لە هۆکارە زۆر گرنگەکانی ناساغکردن و مردنی منداڵ کە دەتوانرێت بەریان لێبگیرێت. بۆ تێگەیشتن لەترسە هۆکارەکانی چەندین بنەمای گرنگ دانراون تاوەکو بەرنامەیەکی سەرکەوتو لە کۆنترۆڵکردن و نەهێشتنیدا پێشکەوێت. ئەم بنەمایانەش پێویستە رۆژانە لە لایەن پزیشکی منداڵانەوە لە لێنۆرکە (کلینیک)دا بێت یاخود لەبەشی کتوپڕدا بێت یاخود لە نەخۆشخانەدا بێت لەهەر شوێنێکی کۆمەڵگادا بێت بەجێیان بگەیەنێت.

ئێستا زاراوەی نەهێشتنی رووداو گۆڕراوە بۆ کۆنترۆڵکردنی زامداری.

رووداو:

ئەو شتەیە کە بە چانس واتا بەبێ نەخشەکێشان و پێشبینیکرن دەخولقێت. بەڵام سەرەڕای ئەمەش دەڵێن رووداو هێزێکی قەدەرییەو هەموویان کاری خوداین و ناتوانرێت بەریان لێبگیرێت. ئەم بۆچونە قەدەرییەش بۆتە رێگرێک لە کەمکردنەوەی مردن و ناساغییەکانی برینداریتیدا.

بۆیە بەبەکارهێنانی زاراوەی زامداری دەتوانین لە واتا کۆنەکە بەدووربین و جەخت لەسەر بابەخدان بەباتەکەوە بکەین. لەم کۆنترۆڵکردنەشدا، مەبەستمان لە کەمکردنەوەی مردن و ناساغییەکانی زامدارییە. تەنها بەخۆپاراستنی سەرەتایی primary prevention تەواو نابێت (نەهێشتنی سەرەتایش بریتییە لە نەهێشتنی رووداو یاخود زامداری لە یەکەم شوێندا) بەڵکو لە رێگای نەهێشتنی ناوەندی و دواناوەندییەوە ئەنجام دەدرێت، مەبەست لە ناوەندی و دواناوەندیش بریتییە لە:

1- خزمەتگوزاری پزیشکی دەستبەجێی گونجاو بۆ منداڵە زامدارەکان.

2- جیاکردنەوەی (بەشوێنکردنی) بایەخی بەرکەوتنەکان بۆ هەریەک لەو منداڵانەی کە زامداری چەندیی multiple injury، سوتاوی توند severe burn یاخود بەرکەوتی سەریان هەیە.

3- خزمەتگوزاریی ڕاهێنانەوەی تایبەتی منداڵان بۆ ئاستی فرمانی پێشویان.

ئەم پێوەرە پانەی نەهێشتن زۆر بە گونجاوی بە کۆنترۆڵی زامداری دادەنرێت. ئەم پێناسە فراوانە هەموو زامدارییە مەبەستییەکان (عەمدییەکان) وەك لێدان و زامدارییە

خۆکردنی‌یەکان دەگرێتەوە. ئەم زامدارییانە لەنێو هەرزەکارو تازە پێگەیشتووەکاندا تا بێت گرنگتر دەبێت و لەهەندێك کۆمەڵگاشدا بەیەکەم یاخود دووەم هۆکاری مردن دەژمێردرێت لەناو ئەم تەمەنانەدا. دەتوانرێت زۆربەی ئەم بنەمایانە بۆ چەند گرفتێکی دیکەی وەك سنوردارکردنی چەك هەڵگرتن بەکار بهێنرێت.

مەوداکانی گرفتەکە:

مردن Death

زامدارییەکان هەمیشە لەنێو منداڵانی 1-4 ساڵ هۆکاری 40٪ مردنەکانیان و سێ‌یەوەندەی ناتەواویە زگماکییەکان باوترن. بۆ ئەو منداڵانەش کە 4-19 ساڵن نزیکەی 70٪ مردنیان بەهۆی بەرکەوتنەوەیە، واتا لە هەردوو هۆکارەکانی دی زیاترن. لە ساڵی 1995دا لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا زامدارییەکان بونەتە هۆی مردنی 20269 کەس کە تەمەنیان لە 19 ساڵ و کەمترن.

ناساغکردن (ناساغبون) Morbidity

ئامارەکانی مردن تەنها رەنگدانەوەی بەشێکی بچوکن لە کاریگەری زامدارییەکانی منداڵان. ساڵانە نزیکەی لە 20٪-25 منداڵان و هەرزەکار لەبەشی کتوپری نەخۆشخانەکاندا بایەخی پزیشکی وەردەگرن، بەلانی کەمیشەوە هەمان ژمارە لە (لێنۆرکەکانی) کلینکەکانی پزیشکدا چارەسەر دەکرێن. لەمانە 2.5٪ پێویستیان بە کەوتن هەیەو 55٪ی لانی کەم بۆ ماوەیەکی کورت و کاتیی کەم توانایی‌یان دەبێت.

دابەشبونی ئەم زامدارییە ناکۆژەرانە زۆر لە کوژەرەکان جیاوازترە. کەوتنە خوارەوە هۆکاری هەردووك لە سەردانکردنی بەشی کتوپری و کەوتن لە نەخۆشخانەیە. لەگەڵ ئەوەشدا کەزامدارییەکانی سواربوانی گوێزەرەوەکان هۆی سەرەکی مردنن، کەوتنە خوارەوە هەر هۆی سەرەکی سەردانکردنی بەشی کتوپرییە، بەرکەوتنەکانی پەیوەندبوو بەپاسکیلەوە باوترین جۆری زامدارییە وەرزشی و کات بەسەربردنەکانە کە ساڵانە زیاد لە 300000 سەردانی بەشی کتوپری دروست دەکات. دەشێت زامدارییە ناکوژەکان بە ناساغکردنی (ناساغبونی) توندەوە پەیوەند بن. بۆ نمونە دەماخنەخۆشی بێ ئۆکسجینی Ischaemic encephophathy بەهۆی ژێر ئاوکەوتنەوە، قەتماغە شێواوی Scar deformity بەهۆی سوتانەوە، کەمیی دەماریی هەمیشەیی Permanent neurological deficits بەهۆی زامداری سەرەوە هەموویان کاریگەری درێژخایەنیان لەسەر منداڵە زامدارەکەو خێزانەکەش هەیە.

هۆکارەکان:

1- زامدارییەکانی گواستنەوە (گوێزەرەوە ماتۆرییەکان)

هۆکاری لیستێك لە مردنەکانی زامدارییە لە هەموو تەمەنەکانی منداڵی و هەرزەکاریدا تەنانەت لەو منداڵانەشدا کە لە خوار یەك ساڵی‌یەوەن. لە تەمەنی منداڵی و هەروەها گەورەیشدا سواربوان زۆرینەی قوربانییەکانن، بەلام زامدارییەکانی پیادە زۆر باوترین هۆکاری مردنی بەرکەوتنن لە تەمەنی 5-9 ساڵەکاندا. لەماوەی هەرزەکاریشدا زامداری سواربوان هۆکاری مردنی زامدارییە کە لە 50٪ مردنی بەرکەوتنە نامەبەستی‌یەکان دەژمێردرێت لەم تەمەنەدا.

2-ژێر ئاوکەتن

ئەمەش بە دووەم هۆکاری مردنی بەرکەوتنە نامەبەستنی‌یەکان دادەنرێت، لە تەمەنی پێش چونە خوێندنگا و کۆتایی هەرزەکاریدا لوتکەی بەرکەوتنیانە. هۆکاری مردنەکانی ژێر ئاوکەوتن بەپێی تەمەن و شوێنی جوگرافی دەگۆررێت، لە منداڵە گەنجەکاندا بانێو و مەلەوانگەکان شوێنی روودان، بۆ گەورەکان و پێگەیشتوانیش ژێر ئاوکەوتن لە ئاوە سروشتی‌یەکاندا (رووبار، دەریاچەو دەریا) لە کاتی مەلەکردندا یاخود لە بەلەم سواریدا روودەدەن.

3-ئاگروسوتان

مردنەکانی ئاگرو سوتان نزیکەی لە 10٪ هەموو مردنەکانی بەرکەوتن و زیاتر لە 20٪ مردنەکانی خوار 5 ساڵ دەگرێتەوە، زۆرینەی (85٪)ی ئەمانەش بەهۆی ئاگر کەوتنەوەکانی ناو ماڵەوەو مردنەکانیش بەهۆی هەڵمژینی دووکەڵ و خنکانەوە دەبێت، زیاد لەوەی بەهۆی سوتانی توندەوە بێت. منداڵ و پیرەکان لە گەورەترین ترسی ئەم جۆرە مردنانەدان چونکە ئاڵۆزی و گرانی دەربازبونیان لەبیناسوتاوەکاندا هەیە.

4-خنکان و لەبین گیران

نزیکەی 40٪ هەموو مرنە نامەبەستی‌یەکانی خوار 1 ساڵ دەگرێتەوە زۆربەی زۆری ئەم مردنانەش بەهۆی خواردن لەبین گیران، خواردنەکان وەك شەکری کلۆ، نوقڵ، بۆڵەتری، نۆك،

کاکڵە گوێز... هتد، یاخود ئەو شتانەی کە خواردن نین وەك مەمەمژەی زۆر بچوك، تۆپی بچوك، میزەڵدان...هتد.

5-کوشتن

هۆکاری مردنی زامدارییە لەو ساوایانەدا کە لە 1 ساڵ کەمترن. چوارەم هۆکاری مردنی زامدارییە بۆ تەمەنی 1–14 ساڵ، و هۆکاری دووەمی مردنی زامدارییە لە هەرزەکاراندا (15–19) ساڵ.

کوشتنی منداڵان دوو شێوازە:

1-کوشتنی ساوایی infantile homicide ئەو منداڵانە دەگرێتەوە کە لە خوار 5 ساڵیدان و بەد بەکارهێنانی منداڵ child abuse دەنوێنێت. لێرەدا ئاسایی بکوژەکە ئەو کەسەیە کە منداڵەکە بەخێو دەکات، بەشێوەیەکی گشتی مردنەکە بەهۆی بەرکەوتنی سەر یاخود سکەوە ڕوودەدات و چ جۆرە بڕاوییەکی تێدانابێت، دەشێت پەڵەیەکی شینەوە بوو یاخود شکاوییەکی داخراوی هەبێت، هەر بۆیەشە بەم بەرکەوتنانە دەوترێت کوێرە بەرکەوتن blunt trauma.

2-کوشتنی هەرزەکاری: ئەمیان بەهۆی تفەنگەوە ڕوودەدات، زیاتر 80٪ حاڵەتەکان دەگرێتەوە، زۆربەی زۆری ئەم تفەنگانەش چەکە دەستییەکانن. ئەو منداڵانەش کە لەنێوان ئەم دوو کۆمەڵە تەمەنەدان هەردوو شێوازەکە دەیانگرێتەوە.

6-خۆکوشتن لە خوار تەمەنی 10 ساڵییەوە کەمە، تەنها 1٪ی خۆکوشتنەکان لەو منداڵانەدا ڕوودەدات کە لە خوار تەمەنی 15 ساڵیدان، ڕێژەی خۆکوشتن لە تەمەنی 10 ساڵییەوە زیاددەکات ئەنجامەکەشی ئەوەیە ئێستا سێیەم هۆکاری مردنە بۆ تەمەنی 15–19 ساڵەکان، هەرزەکارە ئەمەریکییە نەژادەکان گەورەترین ترسی ئەم گرفتەن، ئینجا نێرە سپییەکان، مێیە ڕەشەکان لەم تەمەنەدا کەمترین ڕێژەی خۆکوشتنیان هەیە. نزیکەی 67٪ خۆکوژی هەرزەکارەکان بەهۆی چەکەوەیە.

کەمبونەوە لەگەڵ تیپەڕبونی کاتدا:

لە ماوەی سەدەی (20)دا ڕێژەی مردن لە زامدارییەکانی منداڵاندا دابەزیوە (شکاوەتەوە)، لەگەڵ کەمبونەوەی مردن بەهۆی زامدارییە نامەبەستییەکان لەماوەی 15 ساڵی رابرووردا. بە پێچەوانەوە ڕێژەی زامدارییە مەبەستییەکان زیادی کردووە. کوشتن و خۆکوشتن تاکە هۆی سەرەکی مردنە کە لە 1950–1994 زیادی کردووە، ڕێژەی خۆکوشتن لەنێو هەرزەکارە نێرەکاندا لەنێوان 1970–1988 بەڕێژەی 50٪ لە زیادبوندا بووە ئەویش بەشێوەیەکی لەبەرچاو لەبەر خۆکوژی پەیوەند بوو بە چەکەوە بووە. لە ساڵی 1988وە خۆکوژی لەنێوان (15–19) ساڵەکاندا لە کەمبونەوەدایە.

ڕێژەی کوشتن بۆ گەنجەکان (لاوەکان) لە ساڵی 1994 گەیشتە لوتکە، خۆشبەختانە لەو کاتەوە کەمی کردووە، هەردووك لە زیادبون و کەمبوونەوەی کوشتن بە چەکەوە پەیوەندن.

بنەماکانی کۆنترۆڵکردنی زامداری

بۆ چەندەها ساڵ، نەهێشتنی زامدارییەکان جەختی لەسەر ئەوە کردۆتەوە کە سیفەتی خولقی منداڵ هۆکاری زۆر دووبارەبوونەوەی زامدارییەکانن، واتا وتویانە، منداڵان ئەوەمەخلوقەن کە سروشتی زامدارییان هەیە، بەڵام ئێستا لێکۆڵەرەوەکان ئەم بیرۆزەیان ڕەتکردۆتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا پەیوەندییەکی زۆر لە نێوان عەجوڵی و بونی زامداریدا هەیە بەڵام هەستیاری و تایبەتمەندێتی ئەم رسکە سیفەتانە زۆر نزمە.

لە ڕاستیدا مەیلی ڕووداو پێچەوانە دەبێتەوە ئەگەر گۆڕانکاری لە کەلوپەل یاخود دەوروبەردا بکرێت، ئەنجامەکانیش زۆر بە پێزتر دەبن ئەگەر بێتو گۆڕانکاری لە دەوروبەری کۆمەڵایەتی و جەستەیی منداڵەکاندا بکەین وەك لەوەی بچین هەوڵی دیاریکردنی سیفەت و کارەکتەرە کەسێتییە تایبەتییەکان بین. ئەو منداڵانەی هەژارانە

سەرپەرشتی دەکرێن و لە خێزانی ئارێک و پەستێنراودا دەژین یاخود لە دەوروبەرێکی زیانبەخشدان ئەو منداڵانەن کە رسکیان هەیە.

هەوڵەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی زامدارییەکان بریتین لە پەروەردەکردن و گۆڕانکاری لە ئەندازەی کەلوپەلەکانداو چاکسازی لە دەوروبەردا. هەوڵدان بۆ باوەڕهێنانی خەڵك بە تایبەتی دایك و باوك کە ڕەفتاریان بگۆڕن، ئەمەش بەشێکی گەورە لە هەوڵەکانی کۆنترۆڵکردنی زامدارییەکان دەگرێتەوە. قسەکردن لەگەڵ دایك و باوکدا بەتایبەتی دەربارەی بەکارهێنانی کورسی منداڵان لە ناو ئۆتۆمبیلەکاندا، خودەی پاسکل، دیتێکتەر (کاشفە)ی دوکەڵ، پشکنینی پلەی گەرمی ئاوی بەلۆعە (بۆیلەر)، لەوە دەچێت زۆر سەرکەوتوتربێت لەو ئامۆژگارییە گشتییانەی دەربارەی چاودێریکردن و بایەخ پێدانی منداڵەوە جێبەجێ دەکرێت، ئەم زانیاریانە پێویستە لەگەل قۆناغەکانی پێشکەوتنی منداڵەکەدا بگونجێنرێت.

زۆر سەرکەوتووترین ستراتیژی نەهێشتنی زامداری بریتییە لە گۆڕینی ئەندازەیی کەلوپەلەکان.

ئەم پێوەرەش (گۆڕینی ئەندازەیی کەلوپەلەکان) بە پاسڤ passive ناودەبرێت و بێ گوێپێدان بەهاوکاریکردن یاخود ئاستی لێهاتویی هەموو تاکەکانی کۆمەڵ دەپارێزرێت و لە پێوەرەکەی دی کە ئاکتڤە Active سەرکەوتوترە، چونکە ئاکتەڤەکە بریتییە لە گۆڕینی ڕەفتاری تاکەکان کە پێدەچێت دووبارەبونەوە زۆری بوێت و ئاسانیش نەبێت، بەڵام لەو کاتانەدا کە ناتوانرێت پاسڤی کاریگەر دەستەبەر بکرێت پێویست دەکات ئاکتڤەکە بۆ بەرگرتن لە هەندێك جۆری زامداری بەکاربهێنرێت. بۆ نمونە دەشێت نەتوانرێت چاکسازی لە شەقامەکانی چ دەرەوە یاخود ناوەوەی شاردا بکرێت ئەو کات دەبێت هەوڵی گۆڕینی ڕەفتاری شوفێرەکان بە تایبەتی و پیادەکانیش بەگشتی بدرێت، پێوەرە پاسڤەکان ئەمانە دەگرێتەوە:

1-کەم کردنەوەی پلەی گەرمی ئاوی بۆیەلەرو گەرماو.

2-دانانی دیتێکتەری دوکەڵ.

3-بەکارهێنانی ئەو جۆرە قوتوانەی دەرمان کە بەمنداڵ ناکرێنەوە.

زۆر جار چاکسازکردنی دەوروبەر گۆڕانکاری زۆرتری دەوێت وەك لە چاکسازکردنی کەلوپەلی تاکەکان. بەڵام دەتوانین زۆر کاریگەر تر بێت لە کەمکردنەوەی زامدارییەکاندا. بەکارهێنانی دیتێکتەری دوکەڵ و ئەندازکردنی ڕێگاو بانی سەلامەت، کەمکردنەوەی قەبارەو خێرایی ئۆتۆمبیلەکان و داماڵینی چەك لە دەوروبەردا نمونەی چاکسازکردنی دەوروبەرن. هەر لەناو ئەمانەشدا پێویستە لەڕێگای یاساوە کورسی منداڵان لەناو ئۆتۆمبیلدا، و پشتێنی ئەمان و خودەی پاسکیل بەکاربهێنرێت. هەڵمەتی لێکدانی دووان یاخود زیاد لەم پێوەرانە کاریگەری تایبەتی لە کەمکردنەوەی زامداریدا دەبێت.

نمونە کلاسیکییەکەش بریتییە لە لێکدانی یاساو پەروەردەکردن بۆ زیادکردنی کورسی منداڵان لە ئۆتۆمبیلەکانداو بەکارهێنانی پشتێنی ئەمان، نمونەکانی دیش ئەو بەرنامانەن کە بۆ هاندانی بەکارهێنانی خودەی پاسکیل لەنێو منداڵانی تەمەنی قوتابخانەداو باشکردن لە پاراستنی سەرنشینانی گوێزەرەوەکان بەکاردەهێنرێن.

رسکە فاکتەرەکانی زامدارییەکانی منداڵان

ئەو فاکتەرانەی کە ڕێژەی ڕسکی زامدارییەکانی منداڵانی پێدەپێورێت ئەمانەن:

1-تەمەن.

2-سێکس.

3-ڕەگەز.

4-باری ئابوری و کۆمەڵایەتی.

5-دەوروبەر.

1-تەمەن

پێڕۆکەکان لە گەورەترین ڕسکی (سوتان و نوقمبون و کەوتنەخوارەوەدان) هەر لەم کاتانەدا جوڵەو ڕەفتاری پشکنین وەردەگرن ڕسکی ژەهراوی بونیشیان دەبێت، منداڵانی تەمەن قوتابخانە لە گەورەترین ڕسکی زامدارییەکانی پیادە، پاسکیل و گوێزانەوەو سوتان و نوقمبوندان. لە تەمەنی هەرزەکاریدا(13-19) ساڵدا لە ڕسکی زۆری بەرکەوتنەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکاندان، هەروەها ڕسکی نوقم بون و سوتانیش لەگەڵ ڕسکێکی تازەدا کە ئەویش بەرکەوتنی بەمەبەستە هەیە، زامدارییەکانی پەیوەند بوو بەنیشەوە لە منداڵانی ئیشکەردا بە تایبەتی تەمەن 14-19 ساڵەکان ڕسکی دی ئەم بابەتەن.

زامداری‌یەکان لە تەمەنی تایبەتیدا دەردەکەون، کەتێیدا منداڵەکە ڕووبەڕووی کاری نوێ دەبێتەوە ڕەنگە لێهاتویی ئەوەندە پێشنەکەوتبێت تا سەرکەوتوانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکات. بۆ نمونە پێڕۆکەکان ناتوانن ئەوە بزانن کە دەرمان دەتوانێت ژەهراوی بێت یاخود ڕووەکی ناومال بۆ خواردن نیە، هەر ئەم منداڵانە لە زیانی ئاو (مەلەوانگە یاخود تەشتی گەورەی ئاو) و پەنجەرەی والاکراو تێناگەن. بۆ منداڵانی گەنج لەوانەیە دایكو باوك نەزانانە بەدلێکدان لە نێوان لێهاتویی منداڵەکەو ئەو کارانەی داوای لێدەکرێت دروست بکەن.

ڕۆینەر (ڕەوڕەوە) منداڵێکی ساوا دەکاتە پێڕۆکەی جولاو و ڕووبەڕووی ڕسکێکی گەورەی دەکاتەوە. زۆربەی دایكو باوکەکان پێشبینی دەکەن کە منداڵە گەنجەکانی تەمەن قوتابخانەکان کە لە قوتابخانە، باخچەی یاری، فرۆشگای گەڕەکەکەیان دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە بۆ زۆربەی ئەم منداڵانە لێهاتوویان پێشکەوتوانە ئامادەنی‌یە، بەهەمان شێوە نەبونی لێهاتویی و شارەزایی بۆ مامەڵەکردنی زۆربەی کارەکان لە تەمەنی هەرزەکاریدا (13-19) بەشدارن لە زیادکردنی ڕسکی زامداری‌یەکاندا، بەتایبەتی زامداری‌یەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕی‌یەکان. ڕێژەی زۆری پێکدادان و تێکشکانی گوێزەرەوە ماتۆڕی‌یەکانی هەرزەکاران بەشێکی بەهۆی نەشارەزایی‌یەوەو بەشێکی دیشی ڕەنگدانەوەی ئاستی پێکشەوتن و تێگەیشتنیانە، زۆر جار ئەلکهولیش دەخرێتە سەر ئەم سنورداری‌یە.

هەروەها تەمەن دەست بەسەر توندی زامداری‌یەکەو ڕسکی کەمتوانیی هەمیشەیشدا دەگرێت. بۆ نمونە منداڵێکی گەنجی تەمەن قوتابخانە حەوزی بە تەواوی پێشنەکەوتووە. لە کارەساتی گوێزەرەوە ماتۆڕی‌یەکاندا پشتێنی ئەمان لەسەر حەوزی لەنگەر ناگرێت، باڵکو دەچێتە سەرەوە بۆ سەر ورگو ڕسکی زامداری توندی ورگ دروست دەکات. تەمەن کارلێك لەگەڵ خاسیەتی گوێزەرەوەکەدا دەکات کە تێیدا زۆربەی منداڵان لە کورسی بەشی پشتەوەی کوشنەکاندا تەنها ڕانیان دەگرێت و زینی شانیان نی‌یە. منداڵانی خوار تەمەن دوو ساڵ لە زامداری‌یە داخراوەکانی سەردا ئەنجامی زۆر ئاڵۆزتریان هەیە وەك لە منداڵە بەتەمەنترو پێگەیشتووەکان.

2-سێکس

لە سەرەتای تەمەنەوە (1-2) ساڵ بەردەوام تا حەوتەم دەیەك نێرەکان ڕێژەی زامداری‌یان لە مێ‌یەکان بەرزترە. لەماوەی منداڵیدا لەوە ناچێت بەهۆی جیاوازی پێشکەوتن بێت لە سێکسدا، جیاوازی ڕێکخستن بێت یاخود جیاوازی‌یەکانی ماسولکە، بەڵکو دەشێت جیاوازی خۆ خستنە بەر ڕسکەکان بۆ نێرەکان لە هەندێك جۆری زامداری‌یەکاندا زەق و لەبەرچاو بێت. لەگەڵ ئەوەشدا کە کوڕان لە هەموو کۆمەڵە تەمەنەکاندا ڕێژەی بەرزتری زامداری‌یەکانی پەیوەند بووی بە پاسکیلەوە هەیە، لەوانەیە هۆی ئەم ڕێژە بەرزەش ئەوەبێت کە کوڕان زوو زوو پاسکیل بەکاردەهێنن یاخود بۆ سەعاتی زیاتر لێیدەخوڕن، بەپێچەوانەوە جیاوازی سێکس لە ڕێژەی زامداری‌یەکانی پیادەدا لەوە ناچێت بەهۆی جیاوای بڕی ڕۆیشتن بێت بەڵکو ڕەنگدانەوەی جیاوازی ڕەفتارە لە نێوان نێرو مێ‌دا، ئەو ڕەفتارانەی ڕسکیان زیاترەو پێکەوە لەگەڵ زیاد بەکارهێنانی ئەلکهولدا دەشێت هۆی ڕێژە بەرزی کارەساتی گوێزەرەوە ماتۆڕی‌یەکان بێت.

3-ڕەگەز

جیاوازی ڕەگەز بەتەواوی لەنێوان ڕێژەی مردنەکانی زامداریی منداڵان و گەورەکاندا هەیە. لە زامداری‌یەکاندا ڕەش پێستەکان ڕێژەی زۆر بەرزتریان لەسپی پێستەکان هەیە. ئاسیایی‌یەکان ڕێژەی نزمترو ئیسپانی‌یەکان مامناوەند لەنێوان سپی و ڕەشەکاندا، ئەمەریکایی‌یە نەژادەکان بەرزترین ڕێژەی مردنیان لەزامداری‌یە نامەبەستی‌یەکاندا هەیە، ئەم جیاوازیانەش زیاتر بۆ هەندێك زامداری ڕوون و دیارترە. لە ساڵی 1995 ڕێژەی کوشتن لەنێو ڕەش پێستە نێرەکاندا ئەوانەی تەمەنیان لەنێوان 18-24 ساڵیدایە 288 / 100000 بووە.

بەبەراوردکردنی لەگەڵ سپی پێستەکاندا کە 100000/32بوو، ڕێژەی خۆکوشتن لەنێو ئەمریکایی یە نەژادەکاندا بۆ سپی پێستەکان دوو ئەوەندەیەو سێ ئەوەندەش لە ئاسیاوییەکان بەرزترە. ڕێژەی مرنەکانی سوتان و ئاگرکەوتنەوە بۆ منداڵە ڕەش پێستەکان لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە سێ ئەوەندە لەسپی پێستەکان زیاترە، لە ڕەشەکاندا 100000/12، و لە سپی یەکانیشدا 100000/3.9.

ئەم جیاوازی ڕەگەزی یەش بەشێوەیەکی سەرەکی وا دەردەکەوێت کە بەهۆی هەژاریەوە بێت وەك لە جیاوازی ڕەگەزیانە خۆی. ڕێژەی کوشتن لە ڕەش پێستەکاندا بەنزیککراوەیی هاوشانی ڕێژەی سپی پێستەکان دەبێتەوە ئەگەر باری ئابوری و کۆمەڵایەتی یەکان گونجاو بکرێنەوە.

4-باری ئابوری و کۆمەڵایەتی

هەژاریی یەکێکە لە ڕسکە فاکتەرە زۆر گرنگەکانی زامداری منداڵان. ڕێژەی مردن بەهۆی ئاگرو تێکشکانەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکان و نوقمبون بۆ چوار ئەوەندە لەمنداڵە هەژارەکاندا بەرزترە. ڕێژەی مردن لە نێوان ڕەش و سپی پێستەکاندا دژ بەیەکن ئەمیش بەهۆی جیاوازی داهاتەوەیە، تا داهات زۆر بێت ڕێژەی مردن نزمە وە بە پێچەوانەوە، تەنانەت نەژاد ئەمریکایی یەکان خۆشیان لەو شوێنانەی کە داهات کەمە ڕێژەی مردنیان بەرزە.

فاکتەرەکانی دیش بریتین لە نەبوونی یەکێك لە باوان (دایك یاخود باوك یاخود هەردوکیان)، دایکی هەرزەکار، و منداڵی زۆر، بەشێوەیەکی سەرەکی ئەمانە کاری هەژاریین وەك لەوەی کە خۆیان ڕسکە فاکتەرێکی سەربەخۆبن.

5-دەوروبەر

هەژاریی ڕسکی زامداریی لە منداڵاندا زیاد دەکات لانی کەم بەشێکی لە ڕێگای کاریگەریی یەتی لەسەر دەوروبەر، ئەو منداڵانەی هەژارن لە ڕسکێکی زۆری زامداریدان چونکە لەو دەوروبەرەی تێیدا دەژین زۆرتر ڕووبەڕوی زیان بەخشەکان دەبنەوە. لەوانەیە لە خانوو ماڵێکدا بژین کە کەمتر سیمای پاراستنی هەیە. بۆ نمونە پلیکانەکانی پەرژینی نەبێت یاخود پلیکانی هەر نەبێت، یاخود دەشێت سەربانەکەیان ستارەی نەبێت، ئینجا برۆ بۆ پەنجەرە (ئەوەتا نەخۆشخانەی منداڵانی سلێمانی پاش نوێکردنەوەو فراوانکردنیش پەنجەرەکانی هەر پێنج نهۆمەکەی کەتیبەیان نی یەو لەوانەیە کەوتنە خوارەوەیان تێدا ڕووبدات) و باڵەکۆن و حەوزو بیرو وشکەکەڵەك، و وایەرو پلاکی ڕووت، و چەندین شتی دیکە لەوانەیە شەقامەکانی دەوروبەریان ڕێگای سەرەکی بن، یاخود دراوسێکانیان شەڕانی و توند ڕەفتار بن، بۆیە دوورنیە زۆر زیاتر لەو منداڵانەی لە چینی مام ناوەندا دەژین قوربانی ئەو بەریەکەوتنانە بن کە لە دەوروبەرەکەیاندا ڕوودەدەن. دیسانەوە چاوخستنە سەر دەوروبەر گرنگە چونکە تا ڕادەیەك ئاراستەی بایەخ لە فاکتەرە نەگۆڕەکانی وەك سروشتی خێزان و هەژاری و ڕەگەز لادەدات و ئاراستەی ئەو فاکتەرانەی دەکات کە دەتوانرێت لە ڕێگای داهێناوە بگۆڕدرێن.

جۆرەکانی زامداری

1-زامداریەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکان

زامداریەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکان لە هەموو تەمەنێکدا هۆی سەرەکی زامداریە ترسناك و کوشندەکانن، لە هەرزەکارەکاندا تێکشکانەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکان بەتەنها لە 40٪ی هەموو مردنەکان دەگرێتەوە، تەنانەت ئەو مردنانەش کە بەهۆی هۆکارە سورشتی یەکانەوە ڕوودەدەن. بەهۆی ئەو تەکنیکانەی ئێستا لەسەر زەویدا هەتا دەتوانرێت کەمکردنەوەیەکی گەورەو بەردەوام لە زامداریەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکاندا ئەنجام بدرێت.

سەرنشینان

لەنێو منداڵاندا (جگە لە (5-9) ساڵەکان، چونکە لەماندا زامداریەکانی پیادە گەورەترین ڕێژەی هەیە)، زامداریەکانی سەرنشینانی گوێزەرەوەکان هۆکاری دیاری مردنی گوێزەرەوە ماتۆڕیی یەکانن.

لوتکە ڕێژەی مردن و زامداریی نێرو مێ لەنێوان 15و 19 ساڵیدا دەردەکەوێت.

بایەخی زۆر بەو منداڵە سەر نشینانەی کە تەمەنیان لە 4 ساڵ کەمترە دراوە. بە بەکارهێنانی ئەو کەل و پەلانەی کە منداڵ کوێ دەکەن پێشبینی کراوە کە ڕێژەی مردن بە 71٪ و ڕسکی زامداریە ترسناکەکانن بە 67٪ لەم تەمەنەدا کەم دەکاتەوە.

لە هەموو 50شارو لادێکانی کۆلۆمبیادا بەکارهێنانی ئەم کەل و پەلانە بەزۆر کراونەتە یاسا. ئەو ئامیلکانەی لەلایەن

پزیشکەوە دەدرێنە باوان جەخت لەسەر خاڵە بەسودەکانی بەکارهێنانی ئەم کەل‌و پەلانە دەکات. پزیشکی منداڵان دەبێت ئەوە نیشان بدەن کە ئەو پیڕۆکانەی بە ئامادەباشی‌یەوە سواری ئۆتۆمبیل دەبن گەشتێکی باشترو سەلامەتتر دەکەن وەك لەو منداڵانەی نە بەستراونەتەوە.

فلمی باش لە بەر دەستدان کە باس لەباشی ئەو کەلوپەلە کۆتکەرانە دەکەن، دەتوانرێت لە ژورەکانی چاوەڕوانی‌و پێشوازیکردندا پیشانی باوان یاخود لە ژورەکانی نەخۆشخانەی لەدایکبووندا پاش لێبوونەوەی منداڵەکانیان پیشانی دایکەکان بدرێن.

لەزۆر نەخۆشخانەو کۆمەڵگای دنیادا بەکرێی هەرزان بەرنامەی گونجاو و کەل‌و پەلی کۆت کردن هەیە، بەتایبەتی بۆ ئەو خێزانانە باشە کە داهاتیان نیەو بەکەمترین رێژە ئەم کەلوپەلانە بەکاردەهێنن واتا وەك هاندانێك تاکو بەکاری‌بهێنن.

لیستی ئەو کەلوپەلە گونجاوانە لە ئەکادیمیای ئەمەریکی منداڵاندا هەیە. ئەو منداڵانەی کێشیان لەخوار (9) کیلۆیە دەتوانرێت کورسی ساوا بەکاربهێنن یاخود لەو کەلوپەلە کۆتکەرانەدا دابنرێن کە دەتوانرێت قەبارەکەی لەنێوان ساواو پێڕۆکەدا بگۆڕدرێت.

پێویستە ئەو منداڵانەی لەخوار (1) ساڵ یاخود لە (9) کیلۆ کەمترن لەو کورسیانەدا دابنرێن کە بەکوشنی دواوە نراون‌و ڕوویان لەپشتەوە دەبێت پێڕۆکەکانیش لە کوشنی پاشەوە (لەکورسی پێڕۆکەکاندا) و ڕویان لەپێشەوەبێت پێویستە پەستان لەسەر ڕێك بەکارهێنانی (وەك دانانی کورسیەکان لە ئاڕاستەیەکی ڕێکدا، باش ئاڕاستەکردنی پشتێنەکەو دڵنیابوون لەوەی کە منداڵەکە بەڕێکی لە کورسیەکەدا بەستراوەتەوە) بکرێتەوە. هەرگیز نابێت منداڵی خوار 13 ساڵ لە کوشنی پێشەوە دابنرێت، زۆر جار منداڵانی بەتەمەن بەتەواوی کۆت ناکرێن. زۆربەی منالان لە کورسی پاشەوە سواردەبن و تەنها پشتێنی ران بەکاردەهێنن، بەداخەوە بەتەنها بەکارهێنانی پشتێنی ڕان ئەگەری بەرز بوونەوەی زامدارییەکانی پەیوەند بوو بە پشتێنی کورسیەوە، بە تایبەتی شکانی بڕبڕەی کەلەکەو زامداریەکانی ئەندامەکانی ناو سك لەبەر ئەوە پێویستە بۆ ئەم جۆرە منداڵانە زینی شانیان هەبێت.

ئەو منداڵانەی لەپاشی پیکابە سەر بەتاڵەکاندا سوار دەبن لە ڕسکی تایبەتی زامداری‌یدان چونکە چانسی پەڕین‌و زامداری ترسناکی سەریان هەیە، و ئەوانەش بەسواری پیکابە سەر داپۆشراوەکان سەفەردەکەن ڕسکی ژەهراوی بونیان بەگازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن بەتایبەتی لە ئۆتۆمبیلە کۆن‌و شکاوەکاندا هەیە.

هەرزە شۆفێرەکان

ئەو شۆفێرانەی لەتەمەنی 15–17 ساڵیدان دوو ئەوەندە زیاتر ڕێژەی ڕووداویان هەیە وەك لەوانەی تەمەنیان لە سەرو 18 ساڵی‌یەوەن. لەوەدەچێت پەروەردەکردنی شۆفێرەکان وەك فاکتەرێکی سەرەکی لە کەمکردنەوەی ئەم بەریەکەوتنانەدا کاریگەر نەبێت. هەمیشە لە 50٪ی ڕووداوە کوشندەکان ئەو شۆفێرانە دەگرێتەوە کە لەخوار 18 ساڵیدان‌و 4 کاژێر پێش یاخود پاش نیوەشەو ڕوودەدەن (لە ڕۆژئاوا) بۆ کەمکردنەوەی ئەم زامداریانە لەم تەمەنەدا ماقوڵترین ستراتیجی ئەوەیە لەنیوەشەودا لێخوڕین بۆ هەرەشۆفێرەکان قەدەغەبکرێت. ڕسکی زامداریە ترسناکەکان‌و ڕێژەی مردن ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەخێرایی ئۆتۆمبیلەکەوەو پەیوەندی‌یەکی پێچەوانەی بەقەبارەی ئۆتۆمبیلەکەوە هەیە، تا بچووك‌و خێرابێت ڕسکی مردن زیاد دەکات‌و پێویستە دایك‌و باوك لەم بارەیەوە ڕاوێژ بکەن. لەنێو پێگەیشتوەکاندا ئەلکهول خواردنەوە هۆی گەورەی بەریەکەوتنەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکانە. ناشارەزایی لە لێخوڕین و ناشارەزایی لەبەکارهێنانی ئەلکهولدا پێکەوە ترسی تایبەتی دروست دەکەن. نزیکەی 50٪ی ئەو مردنانەی کە لەم تەمەنەدا لەتێکشکانەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕیەکاندا ڕوودەدەن هۆی ئەلکهول خواردنەوە تێیدا بەشدارە. خەستی ئەلکهول بەبڕی 0.05 گرام لە 100 سی سی خوێن دا تێکچوون لەلێخوڕیندا دروست دەکات. ئەو زامدارە پێگەیشتوانەی کە

قوربـانی گوێـزەرەوە ماتۆڕییـەکانن پێویسـتە هـەر لەبەشـی کتوپڕیـدا خەسـتی ئەلکـهول لـە خوێنیـاندا بپێورێـتو بشزانرێت کە ئایا ئەو کەسە لەسەر ئەلکهول ڕاهاتووە یان نا بۆ ئەوەی ئەو گرفتانەی بزانرێت کە بونەتە بەد بەکارهێنانی ئەلکهول، چونکە ئەوانەی بەد بەکارهێنانی ئەکهولیان هەیە نابێت دەربکرێن تا پلانی چارەسەرکردنیان بۆ دادەنرێت.

پیادەکان

لە وڵاتە یەکگرتووەکانو زۆربـەی وڵاتـە پێگەیشتووەکاندا ئەمانە تەنها باوترین هۆی مردنەکانی بەرکەوتنن لە تەمەن 5-9 ساڵەکان. لەگەڵ ئەوەشدا کە ڕێژەی مردنی ئەم زامداریانە کـەمترە لـە 5٪، زامداریـە ناکوشـەندەیی‌یەکان گرفتێکـی زۆر دەگرنەوە. زامداریەکانی پیادە زۆر گرنگترین هۆی بێهۆشی زامداریە لـەنێو منداڵاندا. هۆیـەکی چـەند بـارەبووی شـکانی ترسـناکی پەلـەکانی خوارەوەیـە بـە تایبـەتی لـە منداڵانـی تەمەن قوتابخانەدا.

زۆربەی زامداریەکان لەڕۆژدا ڕوودەدەن، بەتایبـەتی پاش تـەواو بوونـی قوتابخانـە، باشـبونی ڕۆشـنایی‌و ڕەنگـاوو ڕەنگبوونی جلو بەرگ دەشێت بەر لە هەندێك لەم زامداریانە بگرێـت. بەسـەر سـوڕمانەوە نزیکـەی 30٪ی زامداری‌یـەکانی پیادە کاتێ ڕوو دەدەن کە کەسەکە لە شـوێنی دیـاریکراوی پەڕینەوەدایـە، چونکـە زۆر بەکـەمی‌و خـەڵکانێکی کـەم لـە شـوێنە دیاریکراوەکـاندا دەپەڕنـەوەو شـۆفێریش ئـەو خەڵکەیـەو لـە بێبایـەخی ئـەم شـوێنانە ئاگـادارەو هیـچ حسابێکی بۆ ناکاتو خێرایی خۆی کەم ناکاتەوە، بەڵام لە شـوێنەکانی دیکـەدا کـە زۆربـەی خـەڵك بێباکانـە لـە هەرشـوێنێکدا بیانـەوێت دەپەڕنـەوە بـەناچاری شـۆفێرەکان خێرایی خۆیان کەم دەکەنەوە.

زامداریی‌کـانی پیـادە مانـای نـەبوونی بایـەخ پێدانە بە سەلامەتی

کەمبوونـەوەی کۆنـتڕۆڵو زۆربوونـی ژمـارەی ئۆتۆمبیلـەکانو زیـاد بوونـی خـێرایی لـە 40 کلـم / کـاژێر،و نەبوونی شوێن بۆ یاریکردن لە دەوری ماڵـەکاندا، قەرەباڵغی لە ماڵو کۆڵانـەکاندا، و نزمـی ئاستی ئابووری‌و کۆمەڵایـەتی ڕسکی زامداریی پیادە گەورەتر دەکەن.

یـەکێك لـە ڕسکە فاکتـەرە گرنگـەکانی زامداریـی پیـادەی منداڵان ئاستی پێشکەوتنێکی. منداڵی خوار 5 ساڵ لە ڕسکی ئەوەدایە چۆن لە جادە بپەڕێتەوە.

هەندێکی کەم لـەو منداڵانـەی لـەخوار 10 سـاڵی‌یەوەن ئەو لێهاتوویی‌یـەیان هەیـە کـە بتوانـن لـە 100٪ مامەڵـە لەگـەڵ ڕێگاوبانـەکاندا بکەن. منداڵانـی گـەنج توانـای بڕیاردانیان لـە دووری‌و خێرایی ئۆتۆمبیلەکاندا لاوازە، یاخود بەهۆی یاری کردن یان سەرقاڵبوون لەگەڵ هاوەڵەکانیاندا یان فاکتەرەکانی دی دەوروبەر لاواز دەبێت. لەگەڵ ئەمەشدا زۆربەی باوان لەم کەمتوانایی‌یـەی منـداڵان بـە ئاگـانین‌و نـازان بـۆ پەڕینـەوە لێهاتوویی باش پێویستە.

بـەرگرتن لـەم زامداریی‌یـە پیادەیی‌یانـە ئـاڵۆزە بـەڵام پێویسـتە لـە چـەند ڕویەکـەوە بـۆی بچـین، پێویسـتە پـەروەردەکردنی منـداڵان لـە سـەلامەتی پیـادەیی‌دا هـەر لـە زووەوە لەلایـەن دایـكو باوکـەوە دەسـپێبکرێتو لـە قوتابخانەشدا ئەم پەروەردەکردنە بەردەوام بێت.

پێویستە منداڵانی گـەنج فێربکرێن قەد بەتەنها لە جادە نەپەڕنەوە، منداڵە گەورەکانیش تەنها بەو جادانەدا بپەڕنەوە کە هێمن‌و ئۆتۆمبیل کەمن، نابێت منداڵی خوار 10 ساڵ بە تەنها بەسەر شەقامە گەورەکاندا تێپەڕێت.

پێویستە ڕاهێنانی لێـهاتویی پیادە بەشێکی گـەورە لـە بەرنامـەی سـەلامەتی پیـادەیی بگرێتـەوە، یاسـادانان‌و بەهێزکردنی پۆلیس پێکهاتـەی گرنگـن بـۆ هـەر هەڵمـەتێکی کەمکردنـەوەی زامداری‌یـەکانی پیـادە. کراوەیـی بەشـی لای ڕاسـتی پێچـەکان لـە یاسـای سـوردا زیـانی پیادەکـان زیـاد دەکات. لە زۆربەی شارەکاندا هەندێکی کەم لە شۆفێرەکان لە خاڵەکانی پەڕینەوەدا دەوەستن کە زیانێکی تایبەتە بەمنداڵە گەنجەکان. گۆڕانکاری لە ئەندازەی ڕێگاوباندا بێپایان گرنگە، کە یەکێکە لە پێوەرە پاسقەکانی نەهێشتنی زامـداری. زۆر گرنگتر ئەو پێوانانەن کە بۆ کەمکردنـەوەی خـێرایی‌و دوور خستنەوەی جادەکان لە قوتابخانەو شوێنە نشتەجێی‌یەکان بەکاردێت، گۆڕانکاریەکانی دیش بریتین لە تۆڕی شەقامە یەك ڕێگاکـان، و ڕێـكو پێککردنـی شـوێنی وەسـتانی پـاس بەگشـتی‌و پاسـی قوتابخانـەکان بەتایبـەتی، دروسـتکردنی ڕێگـای پیـادەیی بەتەنیشـت شـەقامەکاندا لـە شـارو شـارۆچکەکاندا، نیشـانەکردنی (پشـتێنکردن) قـەراغی

شەقامەکان دەرەوەی شارو بەرنامە ڕێژکردنی وەستانی ڕێك و پێك و کۆنترۆڵکراو.

ئەوی ڕاستی بێت بەکارهێنان و جێبەجێکردنی ئەم ستراتیژییە لە ولاتانی سوید و هۆڵەنداو ئەڵمانیادا لە کەمکردنەوەی زامداریەکانی پیادەی منداڵاندا زۆر سەرکەوتووە.

3-زامدارییەکانی پاسکیل

هەموو ساڵێك لە ولاتە یەگرتوەکاندا نزیکەی 400 منداڵ و پێگەیشتوو بەهۆی زامداری پاسکیلەوە دەمرن. ئەو زامداریانەی پەیوەندی بەپاسکیلەوە هەیە زۆر باوترین ئەو هۆیانەن کە وا دەکات منداڵە بەرکەوتوەکان سەردانی بەشی کتوپڕی بکەن. زۆرترین ڕێژە لە زامداریە کوشندەو توندەکان ئەوانەن کەسەر دەگرنەوە. هەنگاوێکی لۆژیکانە بۆ بەرگرتن لەم زامداریانەی سەر بریتییە لە بەکارهێنانی خودە یاخود کڵاو. دراسە چڕو پڕەکان ئەوە نیشان دەدەن خودەکان زۆر کاریگەرن، بەڕێژەی 85٪ ڕسکی زامداریەکانی سەرو بەڕێژەی 88٪ ڕسکی زامداری دەماخ کەم دەکاتەوە. هەروەها خودەکان بەشی ناوەڕاست و سەرەوەی ڕوو (دەم و چاو) دەپارێزن، پزیشکی منداڵان دەتوانن وەك هەموو ڕێنماییەکانی دی کاریگەرانە باس لە گرنگی ئەم خودانە لە لێخوڕینی پاسکیلدا بۆ دایکان و باوکان بکات. گونجاوترین خودە ئەوانەن بە مادەی پۆلیسترین ناو پۆش کراون.

پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێت:

1-هاندانی بەکارهێنانی خودە بۆ ئەو منداڵانەی پاسکیل لێدەخوڕن.

2-کردنەوەی ڕێگای تایبەتی بۆ پاسکیل سوارەکان.

3-ڕاهێنان و مەشق پێکردنی منداڵان لەپاسکیل لێخوڕیندا.

4-ئاگرو زامدارییەکانی پەیوەندبوو بە سووتان

لە ولاتە یەگرتووەکاندا ئاگرو زامدارییەکانی پەیوەندبوو بە سوتان سێهەم زۆر باوترین هۆکاری مردنی زامدارییە نامەستییەکانن کە ساڵانە نزیکەی 6000 مردن دەگرێتەوە. بۆ هەردوو زامداریی و مردن دە ساڵی یەکەمی تەمەن بەرزترین ڕسکە. لە دەستدانی ساڵەکانی ژیان بۆ هەموو مردنێك سوتاویەکان دووەم هۆکارن تەنها لە دووای بەریەکەوتنەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕییەکان.

چانسی زامداریی سوتاوی پەیوەندییەکی بەهێزی بە نزمی ئاستی ئابوری و کۆمەڵایەتییەوە هەیە.

سوتاوی زۆر زیاتر لەنێو نێرەکاندا بینراوە وەك لەمێیەکان، لەنێو ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەنێوان 10-14 ساڵیدایەو بەهۆی ماددە بەگڕکەوتووەکان دەسوتێن کوڕان هەشت ئەوەندە زیاتر لە کچان توشدەبن.

یەکێك لە تەداخولە هەرە گاریگەرەکان لەم بارەیەوە سەبارەت بە کەلوپەلە بەگڕکەوتوەکانە، سوتاوی گڕ لە ئەنجامی گڕگرتنی جل و بەرگەوە ڕوودات کە زامدارییەکی باوو ترسناك بووە بە تایبەتی لەنێو منداڵە بچوکەکاندا. بەلانی کەم 3/1ی ئەو جۆرە زامداریانە پێخەفی منداڵەکان دەگرێتەوە. ئەم سوتاویانەش 30٪ ڕووبەری لەش دەگرێتەوەو پێویستی بە مانەوەی 70 ڕۆژ لە نەخۆشخانە دەکات. لە ساڵی 1967 دا یاسای فیدراڵی جل و بەرگە بەگڕکەوتوەکان بلاویکردەوە کە پێویستە پێخەفی منداڵان دژە گڕبێت، بەرهەمی ئەمەش ئەوە بوو کە سووتاویەکانی گڕگرتنی جل و بەرگ لە منداڵە بچوکەکاندا یەکاویەك کەم بوەوە. هەروەها ماددەی (ترەمسەمایین)ی خستەوە ناو جلو بەرگی منداڵان هەرچەندە ئەم ماددەیە ترسی گۆڕینی جینەکانی هەیە بەلام پێوانەیەکی ئەم فیدراڵە هیشتا ئەم ماددەیە لە پێخەفی منداڵاندا بەکار دەهێنێت چونکە ماددەیەکی دژە گڕە.

یەکێك لە جۆرەکانی دیکەی سوتاوی بریتییە لە سوتاوی هەڵم و ئاوی (شلەی) گەرم. ئەم جۆرە 40٪ی ئەو زامداریی سوتاویی منداڵانە دەگرێتەوە کە پێویستیان بە داخڵبوونە،و لە 25 ٪ی ئەمانەش بەهۆی ئاوی بەلوعەوە (هیتەر) ڕوودەدات. ئەم جۆری سوتاوییە وەك جۆری سوتاویی بەگڕ نیە بەگشتی نابێتە هۆی مردن، بەلام زۆربەی منداڵەکان توشی مانەوەی زۆر لە نەخۆشخانەو نەشتەرگەری زۆرو

شێواندن دێن. ڕسکی سوتاوی ئەستور تەواو (Full thickness burn) بەشێوەیەکی ئەندازانە کاتێ زیاد دەکات کە پلەی گەرمی ئاو لە 130 پلەی فەهرنهایت بێت. لە پلەی 150 پلەی فەهرنهایتدا سوتاوی تەواو ئەستوور لەپێستی گەورەکاندا لەماوەی 2 چرکەدا ڕوودەدات. ڕێگای سادەو کاریگەر بۆ بەرگرتن لە کەمکردنەوەی پلەی گەرمی بۆیلەرەکان بۆ پلەی 125ی فەهرنهایت (51.5سەدی)، لەم پلەیەدا ئامێرەکانی شۆردنی قاپ و جل کاریگەرانە کاردەکەن و ڕسکی سوتاویی ترسناك بە شلە گەرمەکان بە گەورەیی کەم دەبێتە. لە زۆربەی شارەکاندا (ئەمریکا) کۆمپانیا خۆماڵییەکان ڕەچاوی ئەم خاڵە گرنگە دەکەن. فلۆریدا یەکەم وڵات بوو لە ساڵی 1980 لە پلەی گەرمی 125 پلەی فەهرنهایتی بۆیلەری ئاوی پێویست کرد.

لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا نزیکەی 70٪ی هەموو مردنەکانی ئاگر لە ناو نیشتەجێگا ئەهلییەکاندا ڕوودەدەن، 60ی٪ی ئەم مردنانەش بەهۆی خنکان بە دوکەڵەوەن وەك لەوەی بەهۆی گڕەوە بن، بۆ ئەوەش دیتێکتەری Detector (کاشفەی) دوکەڵ ئەوەندە گران نیەو ڕێگایەکی زۆر کاریگەریشە بۆ بەرگرتن لە زۆربەی ئەم مردنانە. سەبارەت بە بەکارهێنانی ئەم دیتێکتەرانە پزیشکەکان دەتوانن بۆچونی باوان بگۆڕن و لە بەکارهێنانی دیتێکتەرەکانی دوکەڵدا هانیان بدەن.

خەمڵێنراوە کە جگەرە هۆی 45٪ی هەموو ئاگرەکان بێت، 24-56٪یش هۆی مردنەکانی ئاگری ماڵان بێت، وا دەردەکەوێت کە بەرکارهێنانی ئەلکهول و جگەرە پێکەوە کوشندەیی تایبەتی خۆیان هەبێت. ئەو جگەرانەی لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا دروست دەکرێن لە کاغەزو توتنەکەیدا ماددەی زیادەی تێکراوە تا بتوانێت بە بێ مژ بۆ ماوەی 28 خولەك بسوتێت ئەگەر ئەو جگەرانە بەکاربهێنرێت کە خۆیان دەکوژێنەوە ئەوا ساڵانە بەر لە نزیکەی 2000 مردن و زیاد لە 6000 سوتاوی دەگیرێت.

ڕسکە باوەکانی دیکەی سوتاوی بریتین لە:

1-چاو قاوەو خواردنی گەرم. 2-زامدارییەکانی ئیشی ئاگر. 3-سوتاوییەکانی چەرخ.

سوتاویی بەهۆی خواردنی گەرمەوە زۆرباترین هۆی داخڵبوونی ئەو منداڵانانەن کە لە خوار 5 ساڵیەوەن. دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی کتلی کارەبایی و تاوەی دەسك درێژ، بەکارنەهێنانی ڕۆینەری (ڕەوڕەوەی) منداڵ و نەخواردنەوەی چاو قاوەی گەرم لە کاتی باوەشکردنی منداڵدا، و دوور ڕاگرتنی منداڵان لە مەنجەڵەکانی چێشت لێنان بەر لە ڕوودانی زۆربەی ئەم زامداریانە دەگرێت. قەدەغەکردن و ڕێگرتن لە هەندێ ئیشی ئاگرو دانانی چاودێری کارامە لە کۆمەڵگادا کاریگەرانە سوتاویی و پەل برینەوەو زامدارییەکانی چاو کەمدەکاتەوە. گۆڕانکاری تریش ئەوەیە چەرخێك بەئاسانی دابگیرسێت نابێت لە ماڵدا بەکاربهێنرێت. هەندێ سوتاوی بەهۆی ئەو ئاگرانەوە ڕوودەدەن کە منداڵان یاخود هەرزەکاران دەیکەنەوە، ئەگەر منداڵەکە بچوك بوو ئەوە ڕەفتاری فزوڵی منداڵەکەیە، بەڵام لە هەرزەکارەکان و منداڵی گەورەدا مانای بەدڕەفتارییەو پێویستە لە لایەن پزیشکی دەروونییەوە هەڵبسەنگێنرێت.

5-ژەهراوییبون Poisoning

(هەموو دەرمانێك ژەهرە!)

لە ئەمەریکادا ساڵانە زیاد لە 2 ملیۆن کەسی بەرکەتو بە ژەهر ڕاپۆرت دەکرێن. زیاد لە 50٪ی ئەمانەش ئەو منداڵانەن کە 5 ساڵ و کەمترن، هەموو ئەم بەرکەوتنانەش ڕووداوین (نامەبەستین)و مەیلی منداڵان دەردەخات کە لەم تەمەنەدا هەموو شتێك بۆ دەمیان دەبەن. زیاد لە 90٪ بەرکەوتنە ژەهرییەکانی منداڵان لەناو ماڵدا ڕوودەدەن و زۆربەشیان تەنها یەك مادە دەگرنەوە، زۆرباوترین ڕێگای ژەهر بەرکەوتن دەمە (خواردن) کە لە 75٪ هەموو حاڵەتەکان دەگرێتەوە، ڕێگاکانی دی وەك پێست و چاو و هەڵمژین کە هەریەکەیان لە 6٪ حاڵەتەکان دەگرێتەوە. ئەو ڕێژەیەی ماویشە دەرمانەکان دەگرێتەوە کە ئازار کوژو دەرمانی سەرما و کۆکەو دژە زیندەگییەکان و ڤیتامینەکان زۆر باوترینیانن.

60٪ ژەهرەکان بەرهەمە نادەرمانییەکان دەگرنەوە زۆر باوترینیان بریتین لە مادە جوانکارییەکان و کەلوپەلی بایەخی کەسێتی و مادە خاوێنکەرەوەکان و ڕووەك و تەنی بیانی و مادە هایدرۆکاربۆنییەکان.

دەتوانرێت زیاد لە 75٪ حاڵەتەکان لەماڵدا مامەڵە (چارەسەر) بکرێن. چونکە لە ڕاستیدا مادەکان ئەوەندە ژەهراوییەنین یاخود بڕەکەیان ئەوەندە نییە ژەهراوییبوون دروست بکات.

ژەهراویبوون لەنێو منداڵانی تەمەن 6–12 ساڵ زۆر کەم ڕوودەدات، لە 4٪ حاڵەتەکان دەگرێتەوە. لە پێگەیشتووەکاندا بەرکەوتنی ژەهرەکان بە شێوەیەکی سەرەکی مەبەستییە (خۆکوژییە) یاخود بەدبەکارهێنانە Abuse یاخود پیشەییە (لە کاتی ئیشکردندا) پێویستە پەروەردەکردنی نەهێشتنی ژەهراوی بوون بەشێك بێت لە گفتوگۆی نێوان پزیشکەکانو منداڵان تەنانەت پێش پێگرتنیشیان، هەروەها دایكو باوك لە ڕسکەکانی ژەهراویبون ئاگاداربکرێنەوە تا دەوروبەرێکی بێ ترس بۆ منداڵەکانیان بگونجێنن.

یۆك پێی وایە نیشانەو نوسنراوی سەر دەمانەکان (قوتووەکان) زۆر کەم کاریگەرن ئەمانە وا لە منداڵەکە ناکەن نەیخوات بەڵکو لەوانەیە سەرنجی رابکێشێت بەتایبەتی ئەو منداڵانەی لە خوار 5 ساڵییەوەن.

زۆر گرنگترن سیفەت بۆ پلاستەری سەر قوتوەکان ژمارەی تەلەفۆنی بنکە خۆماڵییەکانی کۆنترۆڵکردنی ژەهرە، هەروەها پێویستە باوانی پێرۆکەکان بتلێك لە شروبی Ipecac کە منداڵ دەرشێنێتەوە لە ماڵدا هەڵبگرن تا لە کاتی ژەهر خواردنی منداڵەکانیان بەکاری بهێنن بەڵام باشترە پێش بەکارهێنانی بە تەلەفۆن ڕاوێژی پزیشکێکی منداڵان بکەن چونکە لە هەندێ کاتدا بۆ نمونە نەوت خواردنەوە یاخود مادده ڕوشێنەرەکانی دی نابێت کەسەکە بڕشێنرێتەوە لەبەر نەگەری پەڕینی نەوتەکە بۆ ناو سییەکانو توشبونیان بەهەوی کیمیاوی سییەکان Chemical Pneumonitis.

لە ماوەی بیست ساڵی ڕابردوودا مردنی منداڵان بەتایبەتی ئەوانەی خوار 5 ساڵ بەهۆی ژەهراویبونەوە یەکاویەك کەمبۆتەوە، لە ساڵی 1970دا مردنی ژەهراوی بون لەنێو ئەو منداڵانەی لە خوار 5 ساڵەوەن 226 مردن بووە لە کاتێکدا لە ساڵی 1995 دا 38 بووە.

نەهێشتنی ژهراوی بوون ڕەنگدانەوەی کاریگەری پێوەرە پاسڤەکانە (مەبەست لەو قوتوی دەرمانانەیە کە بە ئاسانی ناکرێنەوە یان ئەو بڕە "دۆزە" دەرمانەی تێیاندایە کەمە.

ئێستا کاری نەهێشتن بە قوتوکردنی ژەهرەکان 16 کۆمەڵ کەلو پەلەکانی ناوماڵو نزیکەی هەموو ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کەلەلایەن پزیشکەوە دەنوسرێن، ئەم یاسایە لە کەمکردنەوەی مرنی ژەهراویبونو داخڵبون زۆر کاریگەر بووە لەگەڵ ئەوەشدا کە پابەندبونی دەرمانسازەکان بەم یاسایەوە تەنها 70–75٪ دەگرێتەوە، بۆیە پێویستە هەموو کاتێك پزیشك جەخت لەسەر بەکارهێنانی ئەو قوتوانە بکاتەوە کە بەمنداڵان ناکرێنەوە بەڵام ئەمڕۆ لەگەڵ بوونی ئەم قوتوانەشدا دەرمان هەر هۆکارێکی گرنگی ژەهراویبونە.

ئامارێك لەلایەن بنکەی کۆنترۆڵکردنو نەهێشتنی نەخۆشی دەریخستوە لە 18.5٪ کەلوپەلەکانی ناوماڵ کە ژەهراویبونی منداڵانی خوار 5 ساڵیان تێدا ڕوویداوە لەو جۆرە قوتوانەدا نەبوون، و لە 65٪یشی لەو جۆرە قوتوانەدا بوون بەڵام بەباشی بەکارنەهاتون. نزیکەی لە 20٪ ژەهرەکان دەرمانەکانی داپیرەو باپیرەن، ئەمان ناتوانن بەباشی ئەم قوتوانە بەکاربهێنن بۆیە دەبێت جۆرە قوتویەکی دی دروست بکرێت پێویستی بەلێهاتوییو توانایەك نەبێت کە لە هی پیرەکان زیاتر بێت.

6-نوقمبون Drowning

نوقمبونی منداڵان دووبارە هۆکارێکی باوی زامداریو کوشندەییە، لەوانەیە دوای نوقمبون لە شلەیەکدا بەبونی یاخودبێ پەڕین بۆ ناو بۆری هەواو سییەکان خنکان ڕوبدات، لەکاتی خنکاندا بەخێراییچەند سیستەمێکی لەش تێك دەشکێنو توانی گەڕانەوەیان بۆ باری ئاسایی نییەو مردن ڕوودەدات، لەگەڵ ئەوەشدا کە چارەسەرکردن لەیەکەی چاودێری چڕی کۆئەندامی هەناسەدا ڕێژەی مردنی لە زۆربەی حاڵەتە سوکەکاندا کەمکردۆتەوە کەچی زامدارییە دەمارییەکانی کەم ئۆکسجین Anoxiaدەبێتە هۆیەکی سەرەتایی بۆ مردنو ناساغی درێژخایەنی ئەوانەی لە حنکان گەڕاونەتەوە.

ساڵانە لە جیهاندا نزیکەی 150000 کەس نوقم دەبن (واتا هەرسێ خولەكو نیو کەسێك نوقم دەبێت).

منداڵان لەڕسکی تایبەتی نوقمبوندان، لەولایەتە یەکگرتووەکاندا نوقمبون چوارەم هۆکاری مردنە لەو منداڵانەی لە خوار 19 ساڵییەوەنو تاکە هۆکاری سەرەکی مردنی زامداریی منداڵانی خوار 5 ساڵە.

لە ئەمەریکادا ساڵانە نزیکەی 8000نوقمبون ڕوودەدات کە لە 40٪ یان چوار ساڵ و بەرەو خوارەوەن. نوقمبونی منداڵان لە 7٪ی مردنی زامداری لەتەمەن 1 ساڵ و بەرەو خوارەکان دەگرێتەوە، 19٪ش تەمەن 1-4 ساڵەکان و 12٪-14٪ش منداڵە بەتەمەنەکانی دیکە دەگرێتەوە.

لەساڵی 1986-1988 لە ولایەتە یەکگرتووەکاندا ڕێژەی نوقمبون بۆ ئەوانەی لە 19 ساڵ کەمتربون2.53/100000 بووە، بەڵام بۆ 1-2 ساڵەکان 5.80/100000 بووە.

ڕسکە فاکتەرەکانی نوقمبون بریتین لە :

1-تەمەن

2-سێکس

3-ڕەگەز

منداڵە 2 ساڵ و پێرۆکەکان لەڕسکی تایبەتیدان، لەهەموو تەمەنێکدا نێرەکان لە مێیەکان زیاتر بەرکەوتوتر دەبن بەڵام ڕێژەی نێر بۆ مێ لە پیرۆکەکاندا کە 2:1لە هەرزەکارەکاندا دەبێتە 10:1.

لە ولایەتە یەکگرتوەکاندا منداڵە ڕەش پێستەکان دوو ئەوەندە زیاتر لە منداڵە سپی پێستەکان بەردەکەون. لە ئەفریقای باشوریشدا منداڵە ڕەش پێستەکان سێ ئەوەندە زیاتر لە سپی پێستەکان ڕسکاوی تر دەبن.

لە ساڵی 1995دا لە ویلایەتە یەکگرتوەکان 1502 نوقمبونی منداڵ و هەرزەکاران کە بەشێوەیەکی سەرەکی پەیوەندیان بە چالاکییەکانی کات بەسەربردنەوە بووە ڕوویانداوە. لە منداڵی گەنجدا نوقمبون پاش زامداریی گوێزەرەوە ماتۆڕییەکان هۆکاری دووەمی مردنەکانی زامدارییە. لەگەڵ ئەوەشدا کە ئامارێکی تەواو سەبارەت بە ژمارەی زامدارییە ناکوشندەییەکانی پەیوەندبوو بە ئاوەوە خەمڵێنراوە کە ساڵانە 140000حاڵەت بەتەنها لە چالاکییەکانی مەلەوانگەدا ڕوودەدات. بەسەرا خۆفڕێدانە ناو ئاوەوە بە ترسناکترین زامدارییەکانی ئاو دادەنرێت چونکە دڕکە پەتك دەگرێتەوە.

ساڵانە 7000زامداری دڕکە پەتك بەهۆی چالاکییە ئاوییەکانی ڕوودەداتەو زۆربەشیان دەبنە هۆی ئیفلیجی هەمیشەیی. منداڵانی خوار 5 ساڵ لە پاشینەکانی کەوتنە ناو ئاوی قوڵەوە ناگەن و ئاسایی داوای یارمەتی ناکەن، زۆربەی قوربانییەکانیش کاتێ ڕوودەدەن کە گەورەکان لەسەرقاڵیدان.

بەڕوونی باشترین ڕێگا بۆ بەرگرتن لە نوقمبونی منداڵان لە ناو مەلەوانگەکاندا ئەوەیە کە ڕێگا لە چونە ژوورەوەیان بگیرێت. هەرچەندە زۆر بۆچوون هەیە کە پێیان باشە منداڵان هەر لە زووەوە بە ئاو و مەلەکردن ئاشنا بکرێن بەڵام تائێستا دراسەیەکی وانیە کە ئەمەی تاقیکردبێتەوە.

لەهەرزەکارو تازە پێگەیشتوەکاندا بەکارهێنانی دەرمان و ئەلکهول ڕووباری لە 50٪ حاڵەتەکانی مردنی نوقمبون دەکات. ڕێگرتن لە فرۆشتنی مەشروباتی ئەلکهولی لە مەلەوانگەو ڕووبارو دەریاچەکاندا دەشێت بەر لە ترسناکی ئەم چالاکییە پێکەوە گرێدراوانە بگرێت. هەروەها مۆڵەت پێدانی بەلەمەوانیگران بکرێت و کیسی هەوا (ئەو ئێلەگانەی پڕ لە هەوان و مرۆڤ سەر ئاو دەخەن) بە هەموو ئەو کەسانە بدرێت کە سواری بەلەم دەبن.

لە کۆتایشدا ڕسکی نوقمبون لە بانیۆدا بەئاشکرا لەو منداڵانەدا کە گەشکەیان هەیە زیادی کردوە بۆیە پێویستە منداڵە گەورەو بگرە پێگەیشتوەکانیش کە ئەم ناتەواییەیان هەیە ڕێنمایی وەربگرن تا دوش بکەن وەك لەوەی خۆیان بخەنە ناو بانیۆوە.

7-زامدارییەکانی چەك Firearm Inuries

زامدارییەکانی چەك لەنێو منداڵان و تازە پێگەیشتواندا لەسێ گروپدا دەردەکەون:

1- زامدارییە نامەبەستییەکان Nonintentional injuries

2-هەوڵەکانی خۆکوشتن Suicide attempts

3-بەریەککەوتنەکان Assaults

لەهەریەك لەم گروپانە دەشێت زامدارییەکە کوشندە بێت یان ببێتە هۆی ناساغی هەمیشەیی (کەم ئەندامی یاخود کەمتوانایی) لە ولایەتە یەکگرتوەکان تفەنگ پێنجەم هۆی مردنە نامەبەستییەکانی منداڵانی خوار 18 ساڵە، ساڵانە زیاد لە 700 منداڵ و هەرزەکار بەهۆی برینی گوللە نامەبەستییەکانەوە دەمرن، 8000ی دیش بەناتەواوی هەمیشەیی جەستەوە "ئەمە جگە لە گرفتە دەرونیی و سۆزییەکان" دەمێننەوە.

زامدارییە نامەبەستییەکانی چەك

بەگشتی لەنێو دانیشتواندا ڕوودەدات، 85٪ی ئەم حاڵەتانە لە ماڵدا ڕوودەدەن. لەم جۆرە مردنەدا بۆ ئەو منداڵانەی لە خوار 16 ساڵییەوەن هەژاری زیاتر لە ڕەگەزو چڕی دانیشتوان پەیوەندارترە. شارییە سپی پێستەکان

نزمترین ڕێژەی مردنیان هەیە، گوندیە سپی پێستەکان مام ناوەند، شاری ڕەش پێستەکان بەرزترین ڕێژە.

خۆکوشتن Suicide

ئێستا خۆکوشتن سێیەم زۆربلاوترین هۆی مردنی بەرکەوتنە لەنێو نێرە پێگەیشتووەکاندا و چوارەمیشە بۆ مێیەکان، لە ماوەی سالآنی پەنجاکان و هەشتا و دوودا ڕێژەی خۆکوشتنی منداڵ و تازە پێگەیشتوەکان دوو ئەوەندە زیاتر بووە لە 1982-1991یش بەڕێژەی 27٪ زیادی کردووە، لەم بارەیەوە چەك ڕۆڵی گرنگی بینیوە و ئێستا زۆر بلاوترین ڕێگای خۆکوژییە لە هەموو تەمەنەکانی نێرەدا. جیاوازی ڕێژەی خۆکوشتن لە نێوان نێرو مێدا کەمتر بە ژمارەی هەوڵەکانی خۆکوژییەوە پەیوەند بووە وەك لە ڕێگای خۆکوژییەکە، مەبەستەکەم ئەوەیە دەشێت مێیەکە چەند جارێك هەوڵی خۆکوژی بدات بەلآم ئەو ڕێگایانەی بەکاری دەهێنێت کوشندە نین وەك لەوەی کە نێرەیەك لە چرکەکەیدا بە گوللەیەك خۆی سارد دەکاتەوە، ژنان بەزۆری دەرمان بەکاردەهێنن کە دەشێت کاریگەرییەکی کەمی هەبێت.

کوشتن

لەنێو مردنی ئەو تازە پێگەیشتووانەی لە سەرو 15سالّییەوەن کوشتن دووەم هۆکاری مردنەلە دوای کارەساتەکانی گوێزەرەوە ماتۆڕییەکان.

لەسالّی 1995دا 4586 منداڵ و تازە پێگەیشتو قوربانی کوشتن بون (لە ئەمریکا)، ئەو تازە پێگەیشتوانەی سپی پێست نەبون 55٪ هەموو حاڵەتەکان بوون ئێستا 80٪ی کوشتنی نێرەکان بەهۆی چەکەوەیە کە 75٪یان چەکی دەستین. ئەمڕۆ لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا 210-220 ملیۆن چەك هەیە لە ماوەی 20 سالّی رابردوودا سالآنە زیاد لە 6 ملیۆن چەك فرۆشراوە. چەکە دەستییەکان نزیکەی 20٪ی ئەو چەکانە دەگرێتەوە کە ئەمڕۆ بەکاردێن تا ئێستاش بۆ 90٪ی تاوانەکان و خراپ بەکارهێنانی چەك بەشدارە.

بوونی چەك لە ماڵدا ڕسکی خۆکوژی 10جارو ڕسکی کوشتن 4جار لە نێو تازەپێگەیشتووەکاندا زۆرکردووە، ڕسکی چەك لە ماڵدا زیاتر بۆ خاوەن ماڵە وەك لەپیاو خراپانی. چەکە دەستییەکان گەورەترین ڕسکی بۆ منداڵان و پێگەیشتووەکان هەیە. چەك هەڵگرتن لەنێو تازە پێگەیشتووەکاندا سەرسوڕهێنەرانە باوەو تەنها ئەوانەی نەگرتۆتەوە کە لە گروپدا کاردەکەن یاخود چالاکی تاوان ئەنجام دەدەن، قەدەغەکردنی هەڵگرتنی چەکی دەستی لەنێو گەنجەکاندا ڕێگایەکی زۆر کاریگەرە بۆ کەمکردنەوەی زامدارییەکانی منداڵ و تازە پێگەیشتووەکان.

یەکێك لە ڕێگاکان بریتییە لە هەڵمەتی پەروەردەکردن و فێرکردنی سەلامەتی چەك، بەلآم ئەوەی ڕاستی بێت تا ئێستا ئامارێك نییە کە پشگیری لە کاریگەری ئەم بەرنامانەدا بکات.

زۆربەی کوشتنەکان لەنێو کەسە نزیکەکاندا یاخود کەمزانەکاندا ڕوودەدات و ئەنجامی توڕەییە توندەکانە.

توێژانی چەك لە دەوروبەری منداڵ و تازە پێگەیشتووەکاندا کلیلی کەمکردنەوەی زامدارییەکان و کوشندەییەکانی تفەنگە، کەمکردنەوە یاخود نەهێشتنی هەڵگرتنی چەکە دەستییەکان واتای نەهێشتنی قرە قرەو دەماقالّێ نییە بەلآم چانسی ئەنجامە کوشندەییەکان کەم دەکاتەوە، ئەگەر لەبەر کەوتنێکدا چەك هەبێت چانسی کوشتن 5 ئەوەندە زیاترە وەك لەوەی کە چەقۆ هەبێت.

پزیشکەکان لە هۆشیارکردنەوەی باواندا سەبارەت بەچەك بەرپرسیارێتیان هەیە، ئەم بەرپرسیارێتیەش ئاگادارکردنەوەیانە لەو ڕسکانەی کە پەیوەندییان بەچەك هەڵگرتنەوە هەیە، ئەم ڕسکانە بۆ هەموو ئەندامانی ماڵ و خێزانە بەگشتی و بۆ نێرە تازە پێگەیشتووەکانیشە بە تایبەتی. پێویستە باوان تێبگەیێنرێن کە باشترین و سەلامەترین ڕێگا بریتییە لە نەهێشتنی چەك لە ماڵداو وە ئەگەر هەر هەڵیشیان گرت پێویستە لەشوێنێکی داخراودا هەڵبگیرێت یاخود زامن بکرێت و گوللەکانی بەجیا هەڵبگیرێت.

Nelson 2000
Textbook of pediatrics

وورد ترین نەخشەی جیهان

ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی ناسا، نەخشەی سێ لایەنی جیهانی بڵاوکردەوە. شارەزایانی ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی توانیان ئەو نەخشەیە بەهۆی ئەو زانیاریانەی کە دوای وێنە گرتنی زەوی لە کەشتی ئاسمانی‌یەوە وەریان گرتبوو، ئامادە بکەن ئەو کەسانەی کە سەرپەرشتی پرۆژەی کێشانی نەخشەکە دەکەن دەڵێن کە توانیویانە پێوانی بەرزو نزمی‌یەکانی جیهان بەهۆی کردارەکانی وێنەگرتنی هەوایی لە کەشتی ئاسمانی‌یەوە بەبەکارهێنانی دەزگای ڕاداری تایبەتی‌یەوە.

توم فار جێگری بەڕێوەبەری پرۆژەکە رایگەیاند کەنەخشە تازەکە 100جار ووردترە لەباشترین نەخشە کە هەیە.

وێنەکان لەکاتی گەشتێکدا کە کەشتی ئاسمانی ئەنجامی‌دا بەڕادار گیراون لەمانگی شوباتی ساڵی رابردوداو ئەم گەشتەش 11 رۆژی خایاند.

لەماوەی ئەو گەشتە کورتەدا، کەشتی ئاسمانی توانی بڕێکی زۆر لەزانیاری دەربارەی بەرزو نزمی‌یەکانی زەوی، کە زیادترن لەوزانیارییانەی کە لەماوەی سی ساڵی رابردوودا بەرێگەی دی کۆکراوەتەوە.

یاریدەدانی نەتەوەیی

شارەزایانی ناسا دەڵێن نزیکەی تریلۆنێك پێوانەیان لەبەرزو نزمی‌یەکانی گۆی زەوی‌یەوە کۆکردۆتەوە.

پرۆژەکە بریتی‌یە لە بەروبوومی یارمەتی دانی نێوان ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی‌و ئاژانسی وێنەگرتن‌و رووبەری ئەمەریکی‌و هەردوو ئاژانسی فەزایی ئەڵمانی‌و ئیتاڵی.

ئاشکرایە کە ئاژانسی وێنەگرتن‌و رووبەری ئەمەریکی پەیڕەوی وەزارەتی بەرگری‌کردنی ئەمەرکی دەکات‌و زۆربەی پرۆژەکەی بەڕێوە برد.. ئاژانسەکە نیازی وایە کە نەخشە تازەکە بۆ پەرەپێدانی دەزگاکانی سەربەفڕین. وسیستمی رێنمایی تایبەت بەچەکەوە، بەکاربهێنێت.

بەشی یەکەمی نەخشەکە ڕووبەرێك کە بڕەکەی 2500کم2 لە ولایەتی کولورادو ئەمریکی داگیری دەکات.

تۆماس هێنج شارەزا لە ئاژانسی وێنەگرتن‌و رووبەری ئەمەرکی‌یەوە دەڵێت کە نەخشەکە یارمەتی چارەکردنی دووبەرەکی‌یە سنووری‌یەکانی نێوان دەوڵەتان دەکات.

شارەزایانی ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی ڕایگەیاند کە نەخشەکە سوودی زۆری دەبێت لە زۆربەی لایەنەکانی وەك پاراستنی ژینگەو جیولوجیاو نەخشەدانانی شارەکان‌و فڕین.

تەکنەلۆژیایەکی سەرسوڕهێنەر

ئاشکرایە کە زۆربەی ناوچە دورەکان لە جیهاندا لەوە پێش نەخشەی ووردیان بۆ نەکێشراوە.

ئەوانەی کە پرۆژەکە بەڕێوەدەبەن پەنایان بردۆتەبەر دەزگای ڕادار بۆگرتنی وێنەکان، لەبەر ئەوەی کەتیشکەکانی رادار توانای بڕینی هەوریان هەیەو گرتنی وێنەکان لەکاتی شەودا ئاسان دەکەن.

لەکاتی گەشتی کەشتی ئاسمانی‌دا کە پانزە رۆژی خایاند دەزگا ڕاداری‌یەکانی وێنەگرتن پێوانەی نزیکەی 80٪ی سەرجەمی رووبەری رووی هەسارەی زەوی کردوە.

دان جولدین ووتی، ئەم راسپاردەیە قورسترین‌و ئاڵۆزترین راسپاردە بووە کە ئاژانسەکە جێ بەجێ‌ی کردوە، ئەم تەکنەلۆژیایە بەکارهاتوە لە لایەنی پێشکەوتنەوە زۆر گرنگ بوو.

تارا عبداللە

Internet

تێک چوونی نوستن و میز بەخۆداکردنی منداڵ

بەسۆز سعید محمود
وەزارەتی پەروەردە

نوستن لەژیانی هەموو مرۆڤێکدا بەهایەکی زیندەی هەیە، چونکە زمانەی دڵنیای تەندروستییەوە فاکتەرێکی زۆر گرنگە بۆ دروستی دەروونی، کەم خەوتن لە گەورەو بچووکدا دەبێتە هۆی هەست کردن بەخەمۆکی و دەمارگیری، و لەهەمان کاتدا تورەبوون، هەست کردن بەماندوویەتی و سەرنج نەدان و بەرهەم هێنان، لەبەر ئەوە نوستن کردارێکی فسیۆلۆژی کیمیای دەروونییە وە نووستن هاوسەنگی فسیۆلۆژی دەروونی بۆ مرۆڤ دەستەبەردەکات.

نووستن لە ژیانی منداڵدا گرنگی هەیە، و ئەم گرنگییە هەتا تەمەنی منداڵەکە بچووکتربێت یان لەسەرەتای تەمەنیدا بێت زیاد دەکات، منداڵ لە هەفتەکانی یەکەمی تەمەنیدا زۆربەی کات دەنووێت تاڕادەی نزیکەی (22) کات ژمێر لە ڕۆژێکدا، و تەنها مەگەر برسی بێت یان هەست بە ئازار بکات یان میز بەخۆیدا بکات یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی لەخەوو هەستێت، و هەتامنداڵەکە بەرەو گەورە بوون بڕوات نووستنی کەم دەبێتەوە هەتا دەگاتە (12) کات ژمێر لە ڕۆژێکدا، و لە تەمەنی (4)ساڵیدا وە دەبێت بە (8) کات ژمێر کە دەگاتە تەمەنی پێ گەیشتن.نووستن گرنگییەکی زۆری بۆ منداڵ هەیە لەبەر ئەوەی ڕاستەو خۆ پەیوەندی بە خۆراکەوە هەیە لە دروست کردنی جەستەی منداڵدا، ئەو دروست بوونە بەدرێژایی ڕۆژگار گەشە دەکات گەشەکردنێکی زۆر، ڕێکخستنی خۆراکی منداڵ پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەڕەوتی نووستنی منداڵەوە هەیە، واتا هەرتێك چونێك لە یەکێکیاندا ڕوبدات کاردەکاتە سەر ئەوی دی یان لەهەمان کاتدا کاردەکاتە سەر تەندروستی منداڵەکە جەستەیی و دەرونی.

لە ئەنجامی خۆراکی باش و نووستن بۆ چەند کات ژمێرێك توانایەکی زیاد لە پێویست لەلای منداڵەکە کۆدەبێتەوە لەوە زیاتر کەمنداڵەکە پێویستێتی بۆ گەشەکردنی جەستەی، و بۆ ئەوکاتانەی کە بە ئاگایەو سوودی لێ دەبینێت لەیاری کردن و جوڵەکردن بەمەش ماسولکەکانی نەرم دەبێت و جیهانی چوار دەوریشی بۆ ئاشکرا دەبێت، تەنها دەست پێ کردن بەڕۆشتن و بەڕاکردن و بەیاری کردن بەهەموو شتەکانی چوار دەوری یارمەتی دەدەن بۆ دەست کەوتنی کارامەیی جوڵەی ئەقڵی و تام

بینین لە حەزەکانی و پێداویستی‌یەکانی‌و ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی هەست بە ماندوویەتی بکات وە لە ڕێگەی نووستن‌و خۆراکەوە قەرەبووی بداتەوە.

ڕێگەی نمونەیی بۆ نوستنی منداڵ کامەیە؟

ناچارین منداڵ هەر لە سەرەتای ژیانیەوە واڕابهێنین بێ یارمەتی دایکی یا هەرچ کەسێکی دی لەماڵەکەدا، بۆ ئەوەی بە باشی بنوێت، هەروەها ڕاشی بهێنین کە لە کاتی هەستانیدا هەر لە ناو جێگەکەیدا بێت بە واتاپێویستی بە ڕاژەنین‌وگۆرانی ووتنیش لەلایەن دایکەکە نەبێت وە یان گۆی مەمکی‌دایکەکە لە دەمیدا بێت یان لەژووری خۆی بیخەوێنێت یان شوشە شیرەکە لە دەمیدا بێت، زۆربەی دایکان لە منداڵی‌یەوە ئەمانە لە ناخی منداڵەکانیاندا دەچێنن هەتا وایان لێ دێت کە گەورەش بوون ناتوانن بە تەنها لەژورێکدا بخەون.

پێویستە منداڵەکە لە شوێنێکی بێ دەنگ و پلەی گەرمای ناوەندابێت وشوێنی هەوا گۆڕکیێی هەبێت بۆ ئەوەی بنوێت نەك ڕاستەوخۆش هەوا لێی بدات وجێگاکەشی خۆش بێت، لەبەرئەوەی دەنگەدەنگ‌و شێ‌و مام ناوەند نەبونی هەوادەبێتە هۆی نەخۆش کەوتنی منداڵەکە...

منداڵەکە لەو کەشی ئاوو هەوایەشدا هەر دەنوێت بەڵام دەبێت زۆر بەرگری ئەو ئاوو هەوا نالەنارە بکات

ئەمە وادەکات منداڵەکە سوود لەو کاتانەی خەوتنەکەی وەرنەگرێت لەچاو ئەوەی کەلە باروودۆخێکی لەباردابێت بخەوێت.

(هەندێك هەڵەی دایك‌وباوك لە نوستنی منداڵەکانیاندا)

1-دایکان‌و باوکان بە هەڵە لەگرنگی نووستن تێ گەیشتوون لەبەر ئەوە دەستورێکی زۆروشکیان بۆ داناوەو پەیڕەوی دەکەن، ئەمەش مەترسی زۆری لەسەر ژیانی دەروونی منداڵەکە هەیە مەبەست لەوەیە نابێت دەستوری یاسا سەپاندن لەگەڵ منداڵدا بەکاربهێنرێت بەواتا فلاَن کات ژمێردەبێت بخەویت‌وفلاَنە کات ژمێردەبێت هەستێت.

نەرم‌و نیانی لەکاتی نوستنی منداڵدا زۆر گرنگە، ئەگەر منداڵە کە ڕاهاتبوو کات ژمێر (8) بنووێت ئەوە نابێت بە تەنگووچەڵەمەیەك بۆ منداڵەکە ئەگەر کات ژمێر (7.30) یان (8.30) تەنانەت (9)ش بنووێت لەو کاتەدا چالاکی‌یەك لەماڵەکەدا بێت ئەویش حەزدەکات بەشداری تیادا بکات یان بەلایەوە گرنگ بێت، بۆ نموونە وەکو میوانداریەك‌و چەندەها شتی دی بەمەرجێك لەگەڵ منداڵەکەدا ڕێك بکەوێت کە لە کاتی نووستنی زۆر لانەدات.

زۆرکردن لە منداڵ بۆ نووستن ئازاری بۆ دروست دەکات، لە زۆربەی کاتدا منداڵەکە بەسەر دایکەکەدا سەردەکەوێت‌و نانوێت ئەگەر زۆریشی لێ کردبێت لەناو جێگەکەدا دەمێنێتەوە ناشخەوێت ئەوکاتە هەست بەچەوساندنەوە بێ بەش کردن‌و توندڕەوی کردن دەکات لەلایەن گەورەکانی‌یەوە بەرامبەری.

2-دایکان‌و باوکان هەڵە دەکەن کە منداڵەکەیان ناچار دەکەن بۆ مانەوەی لەدیدەنی‌یەکدا هەروەها هەڵەشن ئەگەر کاتی نوستنی بۆ دیاری بکەن بەپێی باروودۆخی خۆیان، پێشی خەن یا دوای بخەن لەبەر ئەوەی بگونجێت لەگەڵ کاتی چالاکی‌و سەرقاڵی دەرەوە یان یان ناوماڵیان دا، چونکە ئەوان نازانن کە ڕێکخستنی کاتی نووستنی منداڵ بەبێ گۆڕان چ بایەخێکی گرنگی هەیە لە ژیانی منداڵەکەدا، نەرم‌و نیانی لەکاتی نووستنی منداڵدا بەپێی ویستی خۆی دەبێت لە سنورێکی گونجاودا بێت.

3-هەندێك لە دایکان‌و باوکان هەڵە دەکەن بەوەی هەڕەشە لە منداڵەکانیان دەکەن چەند کات ژمێر بخەون‌و بەمەش هەستێك لە منداڵەکانیاندا دروست دەکەن دژی نووستن، زۆربەی دایکان‌و باوکان ترس لە دەروونی منداڵەکانیاندا دەچێنن بەوە دەڵێن ((پۆلیسەکە دێت‌و ئەگەر نەنوویت دەوبات)) یان ((بنوو باشترە تاشەولەبان نەهاتووە بتخوات ئەو منداڵانە دەخوات کە زوو نانوون)) چەند ووتەیەکی دی، هەندێك لەدایکانی نەخوێندەوار دوودڵی‌و دڵە ڕاوکێ‌و ترس لە دڵی منداڵەکەیاندا دەچێنن وای لێ دەکەن تووشی نەخۆشی دەروونی بێت.

4-پێویستە لە منداڵی‌یەوە منداڵ وا ڕابهێنن کە بەتەنها خۆی لە ناوجێگەکەیدا بنوێت بەتایبەتی لەدوای ساڵی دووهەمەوە، بەبێ یارمەتی لەبری ئەوەی دایکی چیرۆکێکی بۆ بگێڕێتەوە یان یارمەتی بدات بەیاری کردن ئەمانە هەڵەن چونکە ئەمە وا لە منداڵەکە دەکات پشت ببەستێت بەکەسانی دیکەوە یان پشت ببەستێت بەو هۆکارانەی کە یارمەتی نووستنی دەدەن‌و یان گێڕانەوەی‌چیرۆکی خەیاڵی بۆ منداڵەکە وای لێ دەکات خەوی ناخۆش ببینێت.

5-پێویستە ڕێگا بە منداڵ نەدەین کە تەماشای فیلمی سینەمایی یا تەلەفزیۆنی ترسناك پێش نووستن بکات، لەبەر ئەوەی زیان بە نووستنی دەگەیەنێت توشی دڵە ڕاوکێ‌و دوودڵی دەروونی‌و جەستەی‌و مۆتەکەی دەکات لە زۆربەی کاتەکانی نووستنیدا.. چونکە ئەوەی دەیبینێت ئەوەی دەیبیستێت لە مێشکیدا دەمێنێتەوە ئەوەشە وا دەکات تووشی ترس بێت.

6-ڕاست نی‌یە منداڵەکە لەو پەڕی خۆماندوو کردن بەیاری یەکەوە یان بەچالاکی‌یەکەوە زۆر حەزی لێ دەکات ئێمە بەکتووپڕی یاری یەکەی لێ بسەنین یان دوری بخەینەوە لە چالاکی‌یەکە لەبەر ئەوەی کاتی نووستنی هاتووە، دەبێت پێشتر بە لایەنی کەمەوە چارەکە سەعاتێك ئاگاداری کەین کەکاتی نووستنی هاتووە لەبەر ئەوەی منداڵەکە خۆی بۆ ئامادە بکات، ئەگەر وانەکەین منداڵەکە بەدوودڵی‌و توڕەبوونەوە دەچێتە ناو جێگەکەوە وە بەپێچەوانەی ئەمەشەوە کەدەچێتە ناو جێگەوە دڵ خۆش‌و لەسەر خۆ دەبێت.

7-نابێت دایکان‌و باوکان منداڵەکانیان هەڵخەڵەتێنن بۆ ئەوەی بنوون لەگەڵ نووستن ئەمان بچینەدەرەوە بۆ ماڵان یان پێشوازی لەمیوان بکەن کەمنداڵی تەمەن بچووکیشیان پێبێت، لەبەر ئەوەی لەدوای منداڵەکە ئەوە ئاشکرا دەکات کە دایك‌و باوکی ئەمیان خەواندنووەو چوونەتە دەرەوە درۆیان لەگەڵ کردوە، ئەم بارودۆخە والە منداڵەکە دەکات کە بەدوودڵی بنووێت وەخەوی ناخۆش ببینێت وەمۆتەکە لێی بدات.

8-زۆربەی منداڵان لەوە دەترسن کە بە خەبەرن بچن بنوون بەهۆی تاریکی ژووری نوستنەوە، نووستن لە دەروونی منداڵەکەدا ترس‌و دوودڵی دەچێنێت وای لێ دەکات بیر لەوڕووداوانە بکاتەوە کە بەخەبەرە ڕوودەدان وەکو دزەکان‌و دێوو درنج یان ئەوانەی لە ژینگەکەیەوە کە گوێی لێ دەبێت، ترسەکەی لەتاریکی بۆ بکات‌و بیترسێنێ.. وا باشە لەمپای ژووری منداڵەکە بکوژێنینەوە بەڵام لە دەرەوەی ژوورەکەی ڕشووناکی‌یەکی کەمی بۆ بچێت.

9-پێویستە بۆ هیچ هۆیەك لەخەو هەڵینەستێنین، زۆربەی دایکان‌و باوکان بەڕۆژ بەئیشەوە سەرقاڵن کە ئێوارە دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە منداڵەکانیان هەڵدەستێنن بۆ ئەوەی لەگەڵیان یاری بکەن، تەنانەت دەیخەڵەتێنێ بەوەی کە گوایا باوکی بێتەوەو یاری شیرینی یان کێکی پێبێت، زۆربەی ئەو منداڵانە هەوڵی ئەوە دەدەن کە بەردەوام بن لە بەخەبەربوون تەنانەت ئەگەر لەناوجێگەکەشیاندا بن بەوهیوایەی نەك نیشانەی خۆشەویستی‌یە بۆ منداڵەکانیان، یان گوێی لێ بێت کە دایك‌و باوکی لەلای میوانەکان مەدحی دەکەن یان هەڵی دەکێشن ئەویش شانازی بەخۆیەوە دەکات.. ئەمانە هەمووی زیان بە تەندروستی منداڵەکە دەگەیەنێت چونکە بەتەواوی نەنووستووە هەروەها بەجەستەو دەروونیشی لەهەمان کاتدا بەنووستنەکەشی.. لەبەرئەوە نابێت منداڵەکە خەبەرکەینەوە تەنها لەوکاتەدا نەبێت کە منداڵەکە کاتەکانی نووستنی خۆی بەپێی تەمەنی تەواو کردوە.

10-پێویستە دایکان ئەوە بزانن کە زۆر هۆگر بوونیان بەمنداڵەکانیانەوە باش نی‌یە وا لە منداڵەکە دەکەن کە پشت بەدایکەکەوە یادایەنەکەوە ببەستێت بۆ ئەوەی بنووێت، منداڵەکە پێش نووستنی هەر لە بەرئەوەی لێی دوور نەکەونەوە داواکاری‌یەکانی زۆر دەبێت وەکو داوای خواردن‌و خواردنەوە چوون بۆ سەرپێشاو پرسیار کردنێکی زۆر، ئەمانە هەمووی هۆکاری ئەوەن کە منداڵەکە چەند هۆگری دایکی یان بەخێوکەرەکەیەتی، لەترسی ئەوەی کە بەجێی بهێڵێت ئەم هۆگر بوونە کاتێك کەم دەکات کە خوشکێکی دیکەی یان برایەکی‌دی دەبێت چونکە دایکەکە سەرقاڵی لەدایکبووەکە دەبێت.

لە هۆکارەکانی هۆگربوونی دایك بەمنداڵەوە نەخۆشی یان دودڵی دەروونی زۆر، یان ڕقی لەمێردەکەیەتی یان هەست بە خۆشەویستی مێردەکەی ناکات بۆی، هۆگری کچەکەی یان

کوڕەکەی دەبێت قەرەبووی ئەوەیە کە هەست بەخۆشەویستی ئەوانەی چواردەوری ناکات وا لەمنداڵەکە دەکات کەپشت بە دایکەکـــــە ببەســـــتێت لەزۆربــــەی کاروبارەکـــــانیدا تەنانەت نووستنیش.

11-هـەندێك جـار منداڵەکـە نووسـتنی تێـك دەچێـت و ئەمەش بۆ ماوەی چەند مانگێك یان زیاتر بەردەوام دەبێت، هۆکارەکانی جێگۆڕکێ، دان یەشە، یان قسەکردن و ڕۆیشتن بەدەم خـەوەوە، ئـەم نیشـانانە بەڵگەیـەکی بەرجەستەین بـۆ ئـەوەی کەمنداڵەکـە مـاندووەو بەباشـی نەنووسـتووە، یـان تووشی تێك چوونی دەروونی بووە لەژیانیدا یان تێك چوونی کرداری فیسیۆلۆژی، گرفت (قەبزی) یان تووش بوون بەکرم یان بـەهۆی زۆر خۆراکی‌یـەوە دەنـاڵێنێت یـان خراپـی هـەوا گۆڕکـێ یـان بـاری تەندروسـتی منداڵەکـە کـە پێویسـتە بـۆ چارەسەرکردنی، ئەم نیشانانە لاوەکی بوون پێویست ناکات بایەخیان پێ بدەین.

12-پێویسـتە منداڵـەکانمان بەتـەواوەتی لای بەخێوکـەرو نیش کەر بەجێ نەهێڵین، لەبەر ئەوەی ئەوان کاتی نووستن و هەستانی بۆڕێك دەخەن، چونکە ئەمەش مەترسی بۆ منداڵەکە دروست دەکات لەبەر ئـەوەی ئـەوان بەهـەرچ شێوەیەك یـان هـەرچ هۆکـارێك بێـت منداڵەکـە دەخـەوێنن بـۆ ئـەوەی لـە دەستیان ئیسراحـەت بکـەن بەپێچەوانـەوەی خۆشەویسـتی و چاودێری دایکەکە بۆ منداڵەکەی خۆی.

ڕۆشتنی منداڵ بەدەم خەوەوە

ڕۆشتنی منداڵ بەدەم خەوەوە زۆرجار قسەکردنی لەگەڵدا دەبێـت، ئەمـەش یەکێکـە لـە هۆکـارە نەسـتی‌یەکانی بـۆ دەربڕینـی ئـەو بابەتانـەی لـە مێشـکی شـاراوەیدایە، ئـەم نیشانانە هیچ جیاوازیان نیە لەگەڵ ئەو خەوە ناخۆشانەی کە دەیبینێـت، و هۆکەشـی بـاری دەروونـی منداڵەکەیـە

وەگرنگترین هۆکاریشیان (ترسە) بەمەش مێشکی بیرکرنەوەی یادگاری‌یەکانی پێکهاتە دەروونی‌یەکانی لەترس تێر دەبێت، ترسـیش توشـی ئـەو جـۆرە مرۆڤانـە دەبێـت کـەدوو دڵـن و خەفـەتیان هەیـە، و ئەمانـە هـەمووی بەشـێوەیەکی زۆر دەردەکەون لە منداڵەکـە بـەدەم خـەوەوە دەڕوات، قسـەکردن دودڵی‌یەکی زۆر دڵە ڕاوکێ لەکاتەکانی نووستن دا.

و بـۆ چارەسـەکردنی ئـەم دیاردەیـە پێویسـتە باوکـان و دایکـان منداڵـەکانیان هـان بـدەن کـە قسـەیان بۆبکـەن کـە دەترسن، و سەرچاوەکانی ترسەکە ئـارام کردنـەوەی ئەگـەر ئەم نیشـانانەمان نـەتوانی لەسـەر منداڵەکـە کـەم بکەینـەوە، ناچار دەبین سـەردانی پزیشـکی پسـپۆڕی بـواری دەروونـی بکەین، بۆ چارەسەرکردنی دەبێت ئێمە پاڵپشتی بین، نـەك بەداودەرمان، داودەرمانەکە لەوانەیـە چارەسـەری ڕۆیشـتنی منداڵەکـــە بکـــات لـــەو کاتـــەدا بـــەڵام چارەســـەری بـــارە دەروونیەکەی ناکات هـەندێك منداڵـی بێ‌بـەش ئەوانـەی کـە دەناڵێنن بە دەست هەسـتی خۆبەکـەم زانینـەوە دەشـناڵێنن بەنیشانەکانی ڕۆشتن بـە دەم خـەوەوە جێگۆڕکێی‌یـەکی زۆر لـەکاتی نوسـتندا، چونکـە بەمـە ئـەو شـتانە دەردەبـڕن لـە دەروونی خۆیاندا کە لە ڕۆژدا نەیانتوانیوە جێ‌بەجێی بکەن، کە لەوانەیە، لەشێوەی خەونێکی پڕ لە جوولـەدا جێ‌بەجێی بکـەن، ئەمـەش لـە ئـەنجامی هەسـت بەکەمی‌یـەکی زۆرەوە دەبێت، زۆربەی ئەو جوڵەو هەڵچوونە بەهیوای ئەوەیە کە لە ڕۆژانەدا نەیانتوانیوە سەرکەوتووبن تێدایە بەمانە، بۆ نموونە منداڵێك بەڕۆژ حەزدەکات یاری تۆپی پێ بکات بەڵام نایکات چونکە براگەورەکانی نایەڵن یاری بکات بەمەتووشـی ئـازار دەبێت، لەبەر ئەوە لەئەقڵە شاراوەکەیدا لەشەودا یاری تۆپـی پـێ دەکـات، دەبینـین قـاچی بـەلای چـەپدا بـەلای ڕاسـتدا دەجوڵێنێـت وەکـو یـاری زان و چـەند قسـەیەك دەکـات کـە لەوانەیە چوار دەوری لێی تێ نەگەن، یان ئەو منداڵەی کە بە قورسی دەتوانێت قسە بکات لەکاتی نووستندا هاوار دەکات یان دەوەستێت و ووتـار دەخوێنێتـەوە، لەڕاستیشـدا ئەمانـە تەنـها لـە ئـەنجامی ئەوەدایـە کـە لـەڕۆژدا لـە ئیشـەکانیدا سـەرکەوتوو نـەبووە، ئـەقڵی شـاراوە لـە خـەودا بـۆ گـەورەو بچووك ئەو ئیشانە جێ‌بەجێ دەکات.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم جۆرە بارە دەروونی‌یانە، پێویستە چارەی ژینگەی چواردەوری بکەین کەبوونەتە هۆی ئەم بارە دەروونی‌یە وە لەهەمان کاتدا منداڵەکە ببەین بۆلای پزیشك لەبەر ئەوەی بزانین نەخۆشی ئەندامی هەیە یان نا کە کاری کردبێتە سەر باری دەروونی.

(میزکردنی خۆنەویستانە لەلای منداڵ)

دەرکەوتووترین تەنگوڵەمە لای منداڵ لە دووساڵی یەکەمی تەمەنیدا ڕاهێنانێتی بۆ ئەوەی میز بە ئارەزووی خۆی بکات نەك بەخۆنەویستانە ئەم تەنگووچەڵەمەیە کاریگەریەکی گەورەی دەبێت لەسەر پەیوەندی نێوان منداڵو دایکەکەی، بەتایبەتی ئەگەر دایکەکە دوو دڵ بێتو داوا لە منداڵەکەی بکات کە کەکۆنترۆڵی میزەڵدانو بۆری میزکردنی بکات وە بچێت میز بکات پێش ئەوەی بزانێت ئەم منداڵە بەشێوەیەکی جەستەی توانای ئەوەی هەیە یان نی‌یەتی.

(کەی منداڵەکە دەتوانێت کۆنترۆڵی میزکردنەکەی بکات)؟

لێکۆڵینەوەکان وای نیشان دەدەن بۆ گەشەکردنی جەستەیی و دەروونی منداڵ، گونجاوترین تەمەن بۆ ڕاهێنان بۆ کۆنترۆڵ کردنی میزکردنەکەی پێش تەمەنی (18) مانگی‌یە، ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە نابێت پێش ئەم تەمەنە منداڵەکە ڕابهێنرێت، بەلاّم پێش وەخت لەوانەیە کاریگەری باشی نەبێت بۆ پەیوەندی لەنێوان منداڵو دایکەکەیدا وای لێ دەکات دوودڵ بێت.

و لە هەمان کاتدا دەرکەوتووە چەند پەیوەندی نێوان دایکەکەو منداڵەکە بەتین تربێت منداڵەکە زیاتر دەتوانێت کۆنترۆڵی ماسولکەکانی بکات، بۆ ڕازی کردنو حەزکردن لەوەی تام لە سۆزو گەرمی لاوەشی دایکی ببینێت.

سەرەڕای ئەم ڕاستیانە ئەمە لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دی دەگۆڕێت، هەندێکیان لەکۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنیاندا دەتوانن کۆنترۆڵی میزکردنەکەی بکەن هەندێکیشیان لە کۆتایی سێ ساڵی یەکەمی تەمەنیاندا، بەلاّم زۆربەی منداڵان لە کۆتایی ساڵی دووەمی تەمەنیاندا دەتوانن کۆنترۆڵی کرداری میزکردن بکەن بەڕۆژ، و لە سەرەتا یان ناوەڕاستی ساڵی سێ‌هەمو کۆنترۆڵی میزکردنەکەیان بەشەویش، بەڕێژەیەکی باش منداڵان ناتوانن کۆنترۆڵی میزکردنی خۆیان بکەن بەتایبەتی لەشەواندا تاتەمەنی حەوت یا هەشت ساڵ هەندێك جار تا تەمەنی یانزە ساڵو سەروتر بەلاّم ئەمە زۆر بەدەگمەنە.. پێویستە دایکانو باوکان گرنگی بەمەنەدەن هەتا تەمەنی سێ ساڵی، بەلاّم لەدوای ئەم تەمەنەوە وا تا چوار ساڵان یا پێنج ساڵان دەبێت گرنگی بەمیزکردنەکەی بدرێتو پێویستیشی کرد پیشانی پزیشك بدرێت بەتایبەتی ئەگەر میزبەخۆدا کردنەکە زۆر دووبارە بوەوە.. بەلاّم ئەگەر لە هەرچ تەمەنێکی دیکەی منداڵەکەدا ڕووی دا بۆیەك جار پێویستە ناکات گرنگی پێ بدەین لەبەر ئەوەی ئەورووداوە لە ناخی منداڵەکەدا جێگیر نەبێت، ئەوکاتەوای لێ دێت هەموو شەوێك دەترسێت لەوەی ئەوەك دووبارە ببێتەوە وە لە مێشکی شاراوەیدا هەستی خۆبەکەم زانین تۆمار نەبێت، پێویستە ڕووداوەکە کەبۆ یەکەم جار ڕوودەدات بەئاسانیو بەزووی بەسەر منداڵەکەدا تێپەڕێت وە هەندێك بەڵگەی وابهێنێنەوە بۆ منداڵەکە تالای نەبێت بەهەستی خۆبەکەم زانو تاوانو ئەگەر دووبارەو سێ‌بارە بوەوە هەر بەهەمان شێوە دایکەکەو باوکەکە ڕەفتاری لەگەڵدا بکەن، بەلاّم ئەگەر بوو بە بەردەوام دەبێت لێی بکوڵینەوە تا بەتەواوی شارەزای هۆکارەکانی دەبین.

تەکنیکێکی نوێ بۆ ئاشکراکردنی درۆ بەهۆی کامیرای گەرمییەوە

ڕۆژی چوارشەممە 2002/1/2 گۆڤاری (Nature) ی زانستی بڵاویکردەوە کە زانا ئەمریکیەکان گەشەیان بە تەکنیکێکی نوێ داوە کە لە توانایدا هەیە چاودێری هاتوچۆی ئەو خوێنە کەمەی دەوری چاو بکات ،ئەویش بۆ ئاشکراکردنی درۆ، کە دەکرێت لە فڕۆکەخانەو شوێنە قەرەباڵغەکاندا کە پێویستە ڕاستی لە درۆ جیابکاتەوەو بخرێتەکار.

لەو تاقیکردنەوە نوێیانەدا زاناکان لە مایو کلینیك لە ڕۆجستری ویلایەتی مینیسۆتا. گەشەیان پێداوە بە بەکارهێنانی کامێرایەکی توانا لەرادەبەدەر بۆ وێنەیەکی گەرمیی ڕوون وئاشکراوە تاکو ڕووی کەسەکە دەربخات ودەموچاوەکە ببینرێت لەکاتێکدا وەلاّمی پرسیار دەداتەوە.

جیمس لفین ی توێژەر دەڵێت.. لە ڕووی تیۆرییەوە ئەو کەسانەی درۆ دەکەن خوێن هروژم بۆ ناوچەی چاویان دەهێنێت لە کاتێکدا کەسی بێ گوناه هێمنی دەماری دەپارێزێت.

لە چەند ئەزموونێکدا کە بە هەڕەمەکی داوا لە بیست کەس کرابوو چەقۆ لە مانیکانێك بدەن تاکو بیست دۆلاری لێ بدزن، پاشان خۆیان بێگوناه بسەلمێنن. ئەم تەکنیکە هەمان پلەی کاریگەری تاقیکردنەوەکانی ئاشکراکردنی درۆیان هەیە کە ئێستا کاریان پێدەکرێت.

کامێرای گەرمیی بەدیقەت وێنەی بە ڕێژەی 75٪ گوناهبار و90٪ بێ گوناهی گرتووە. ئەم کۆمەڵە کۆنترۆڵکرابوون وهیچ زانیارییەکی پێشینەییان سەبارەت بەو تاوانە خەیاڵیە نەبووە.

زۆرجار توێژینەوە لەسەر پەنابردنە بەر ئامێری ئاشکراکردنی درۆ بۆ بەهێزکردنی ئاسایشی فڕۆکەخانەکان ئەنجام دراوە، بەلاّم ئەم تەکنەلۆژیایەی ئێستا سەبارەت بەو گۆڕانکارییە کەمانەی بەسەر دڵ وتێکڕای هەناسەدان دەبەستێتەوە بە پاڵەپەستۆی خوێن و ئارەقکردنەوەوە، کاتێکی زۆری دەوێت بۆ مامەڵەکردنی زانیارییەکان کە ئەمەش وادەکات بۆ ژمارەیەکی زۆر خەڵك کاریگەری نەبێت.

قادر میرخان

Internet

دەرمانە هێورکەرەوەکان زیان بەگورچیلەی ساغ ناگەیەنن

زاناکان دەڵێن دەرمانە هێورکەرەوەکانی وەك ئیسپرین‌و پاراسیتامۆڵ هیچ زیانێك بە گورچیلەی ساغ ناگەیەنن، لەم بارەیەوە پزیشکەکانی وڵاتە یەکگرتووەکان چاودێری(11) کەسی ساغیان کرد کە بە درێژایی چواردە ساڵ دەرمانە هێورکەرەوەکانیان بەکارهێناوەو هیچ پەیوەندییەکی گرنگیان بەدی نەکرد کە هەبێت لە نێوان بەکارهێنانی وەك ئیسپرین‌و پاراسیتامۆڵ یان دەرمانەکانی دژ بە هەوکردن وەك ئابرۆپرۆفین لەگەڵ ئەو زیانانەی تووشی گورچیلە دێن.

توێژینەوەکانی پێشوو گەیشتبوونە ئاکامی جیاواز، هەندێکیان لەو بڕوایەدابوون بەکارهێنانی هێورکەرەوەکان پەیوەندی هەیە بە زیاد بوونی نەخۆشییەکانی گورچیلەوە، لەکاتێکدا هەندێکی دیکە نەگەیشتبوونە ئەم ئاکامەی کە پەیوەندی هەبێت لە نێوان بەکارهێنانی دەرمانەکان، بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی دژی هەوکردنن بەوەستانی گورچیلەوە، ئەمەش بە زۆری دوچاری ئەوکەسانە دەبێت کە ناتەواوییەك لە ئەرکی گورچیلەیاندا هەبێت.

توێژەرەوەکانی بەم ئاکامە گەیشتوون دەڵێن تا ئێستا ئەمە فراوانترین توێژینەوەیە لەم بابەتەدا، ئەم توێژینەوەیە بەڵگەیەکی دڵخۆشکەرە لەوەدا کە هیچ پەیوەندییەك لەنێوان دەرمانە هێورکەرەوەکان‌و ناتەواوییەکانی گورچیلەدا نییە. تیمی توێژەرەوەکان دەستیان کرد بە پشکنینی ساڵانەی ئەو پیاوانەی لە توێژینەوەکەدا بەشدارییان کردبوو، بە ئامانجی چاودێری کردنی گۆڕانی باری تەندروستیان‌و ئاستی مادەی (کریتینین) کە دوا دەرەنجامی ئەو پرۆتینەیە کە جەستە لە کۆتاییدا دەریدەدات.

بەزۆریش ئاستی کریتینین لە خوێنی ئەو کەسانەدا بەرز دەبێت کە ئەرکی گورچیلەیان تووشی ناتەواوی هاتووە. لەنێو بەشدار بووەکاندا سەرنجیان لە ئاستی کریتینین‌و ئەو خێراییەدا کە بەهۆیەوە خوێن لەپیسی‌و ناتەواوییەکان خاوێن دەکاتەوە، بینیان ئەم ئاستە لای (4٪)ی پیاوەکان بەرزبووبۆوە، بەڵام ئاستی کرتینین لای (11.5)یان نزم بووبۆوە. لەم ئاکامەشەوە گەیشتنە ئەوەی کە هیچ پەیوەندییەك نییە لەنێوان بەکارهێنانی هێرکەرەوەکان‌و ئاستی کرتینین لە خوێندا، یاخود ئاستی پاکی خوێن بەشێوەیەکی گشتی، تەنانەت لای ئەو پیاوانەش کە نزیکەی (2500) حەپیان زیاتر خواردووە، واتە بە رێژەی سێ بۆ چوار حەپ لە هەفتەیەکدا.

زاناکان دەڵێن ئەم ئاکامە لەلایەن پزیشك‌و نەخۆشەکانەوە وەك یەك دڵخۆشکەرەیە، لەوانەدا کە هێورکەرەوەکان لەبەرکارهێنانێکی هاوسەنگدا زیان بە گورچیلەی ئەو کەسانە ناگەیەنێت کە گورچیلەیان ساغە. هەرچەندە ووتە بێژێك بەناوی سندوقی توێژینەوەی نەخۆشییەکانی گورچیلە لە بەریتانیا بە (BBC.online)ی ڕاگەیان کە هەندێك لە هێورکەرەوەکان بێجگە لە ئیسپرین‌و پاراستیۆل لەوانەیە ببنە هۆی هەوکردنی کتوپڕی گورچیلەکان، لەگەل ئەوەی ئەم هەوکردنە حاڵەتێکی کەم‌و دەگمەنە، بەڵام هەرەشە لە ژیان دەکات. هەروەها ڕوونی کردەوە کە ئەو کەسانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە لەکاتی خواردنی دەرمانە هێورکەرەوەکاندا تووشی گرفت دەبن، تەنانەت ئەگەر ئەو بەکارهێنانەشیان بەدرێژایی چەندین ساڵ بێت، دوابەدوای ئەم ڕوونکردنەوانە ووتە بێژەکە دانی بەوەدا نا کە ئاکامی توێژینەوەکان بەدڵخۆشکەر دادەنرێت، هەرچەندە دیاریکراویشە.

ئامۆژگاری بۆ هەموو ئەوانەی دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردەهێنن ئەوەیە کە تەنیا لە کاتی زۆر پێویستدا ڕووبکەنە خواردنی ئەو دەرمانانە، ئەو کەسانەش کە ناتەواوییەك لە گورچیلەیاندا هەیە، دەبێت پێش خواردنی هەر دەرمانێکی هێورکەرەوە سەردانی پزیشك بکەن.

تەها ئەحمەد

Internet

چوونە ناو ئینتەرنێتەوە؟

سەرکەوت پێنجوێنی

ئێستا تۆ لەبەردەم شاشەی کۆمپیوتەرێکدا دانیشتوویت و واقت ورماوە و نازانی چۆن گەشتێک لەناو تۆڕی ئینتەرنێتدا ئەنجام بدەیت؟

نیگەران مەبە و مەڵێی من بەدبەختم، بە پێچەوانەوە تۆ یەکەم هەنگاوت بریوە بەوەی وەکو عاشقێکی جیهانی ئینتەرنێت گەیشتویتە بەردەم ئەوشاشەیە، ئێستا کاتی ئەوە هاتووە خۆت بەمرۆڤێکی بەختدار لەقەڵەم بدەیت، دەزانی بۆ؟

لەبەر ئەوەی بەخوێندنەوەی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە تۆش دێیتە ریزی ئەو کەسانەی رۆژانە ئینتەرنێت بەکار دەهێنن.

-بەر لەوەی هەنگاوەکانی بەکارهێنان و چوونە ناو ئینتەرنێت بخوێنیتەوە، پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانە بیت:

*مەرج نییە تۆ شارەزاییەکی تەواوت لە بواری کۆمپیوتەردا هەبێت و ئینجا بچیتە سەر ئینتەرنێت، دڵنیابە لەوەی بەشارەزاییەکی زۆر کەم دەتوانیت ئینتەرنێت بەکاربهێنیت.

*دڵ لەدڵ مەدە و مەڵێ من فێری بەکارهێنانی ئینتەرنێت نابم، باوەڕ بکە ئینتەرنێت لە یاری مارو پەیژە ئاسانترە.

-فەرموو لەگەڵمدا بە تا بە وردی و رێکوپێکی ئەوەی پێویستە لەسەر ئینتەرنێت جێبەجێی بکەیت:

1-سەرەتا کۆمپیوتەرەکەت دابگرسێنە و چاوەڕێ بە تا شاشەکە بەجوانی دەردەکەوێت و بەرنامەکانی دێتە بەردەمت.

2-پاشان کلیک لەسەر لیستی Start بکە، کە کەوتۆتە لای چەپی شاشەکە، دوای ئەوەی کلیکت لەسەر کرد لیستێک دەکرێتەوە، تۆ لەوێ بچۆرە سەر لیستی Program و لەوێش Internet Explorer هەڵبژێرە، یان دەتوانیت لەجیاتی ئەنجامدانی ئەو هەموو کردارانە لەسەر شاشەکە دەبڵ کلیک لە پیتی e بکەی.

3-پاش ئەنجامدانی ئەو کردارانە، بەرنامەی Internet Explorer واتە دۆزەرەوەی ئینتەرنێت دەکرێتەوە، لە ناویدا لیستێک هەیە بەناوی Address بچۆرە سەر ئەو لیستە، کە پێکهاتووە لەلاکێشەیەکی درێژو لە ناویدا ناونیشانێک بەئارەزووی خۆت بنووسە، بۆ نموونە ئەم ناونیشانەی خوارەوەبنووسە:www.azzaman.com، پاشان ئینتەر بکە.

4- دەبینیت لەماوەی چەند چرکەیەکی کەمدا رۆژنامەی azzamanی لەندەنی دێتە بەردەمت، بۆ نموونە تۆ لاپەرە حەوتی ئەو رۆژنامەیەت دەوێت، بۆ ئەم مەبەستە کلیک لەسەر لاپەرەی حەوت بکە.

5-دوای ئەوەی لاپەرەی حەوتت خوێندەوە یان کۆپیت کرد، بەهۆی ئایکۆنی Backەوە دەچیتەوە سەر کردارەکانی پێشوو، واتە دەگەڕێیتەوە بۆ دواوە، ئەگەر ئەو ئایکۆنە لەسەر شاشەکە نەبوو ئەوا زۆر ئاسانە بچۆرە سەر لیستی View، لەوێی Go هەڵبژێرە لەناویدا کلیک لەسەر Back بکە.

هەر لەوێدا Forwardهەیە ،بەپێچەوانەی Back کار دەکات.

بەرنامەی دۆزەرەوەی ئینتەرنێت

(Internet explorer)

هەموو ئۆفیسەکانی بەرنامەی (Internet explorer)لەلایەن کۆمپانیای (Microsoft) ئەمریکییەوە دروستو دابەش کراون، ئەم بەرنامەیە لە پێناو خزمەتگوزاریو کارکردن بە تۆڕی ئینتەرنێت خوڵقێنراوە.

دەیان سیفەتی باش لەو بەرنامەیەدا بەدی دەکرێت، لەوانە بەکار هێنانی Htmlو دانانی ئامرازوو هۆکاری گەیاندنی پێشکەوتوو لە پێناو فەراهەمکردنی پێداویستیە شەخسیو پیشەییەکاندا، هەروەها لە ڕێگەیەوە نامەو نامەکاری دەنگیو وێنەیی ئەنجام دەدرێت، ئەمە جگە لە دەیان کارو خزمەتگوزاری دی.

بۆ ئەوەی زیاتر لەم بەرنامە گرنگە بگەیت، وا چاکە مینیۆو ئامرازەکانی ناوی شارەزا بیت،کە ئەمانەن:

File بە هەمان شێوەی بەرنامەی (Word)، کاتێك کلیك لەسەر مینۆی فایل دەکەیت ئەم ئامرازانەت بۆ دەردەکەوێت:

کردنەوەی پەرەیەکی نوێی:New

کردنەوەی لاپەرەکانی پێشوو:Open

هەڵگرتنی فایلەکان Saveas& Save

ئامادەکردنی لاپەرەکە:Page setup

چاپکردن:Print

پیشاندان:Print Prieview

ناردن: SEND

وەرگرتنو خەزنکردن لە فولدەری تایبەتدا Import and export

تایبەتمەندیەکان: Properties

نەبوونی هێڵ: Work offline

داخستن Close

Edit/ ئەم ئامرازانە دەبینیت:

لابردن Cut

کۆپیکردن Copy

دانانەوەPaste

دۆزینەوە (onthispage) Find

View/ تیایدا ئەم ئامرازانە دەبینیتەوە:

شریتی ئامرازەکان Toolbars

شریتی دۆزەرەوە Explorer bar

ڕۆشتن بەرەو Got o

وەستاندن Stop

پێداچوونەوە (چاوگێرانەوە)Refresh

گەورەکردنی قەبارە نووسین Text size

داونلۆدی ئەو فۆنتانە دەکات کە نیمانە ENCODING

بە دەستهاتوو Source

شاشەکە بە گەورەیی Full screen

Favorites/ لەناو مینۆی (پەسەندەکان)دا ئەم ئامرازانە هەیە:

دانانی پەسەندکراوەکان Addto favorites

دانانی پەسەندکراوەکانو کردنیان بە شەخسی، ئەویش بەهۆی دانانی پاسۆردەکانەوە Organize favorites

Tools/ لێرەدا ئەمانە بەرچاوان دەکەون:

نامەو هەواڵەکان Mail andnews

دانانی شوێن لەسەر شاشە Synch ronize

ئاپدەیتی ویندۆزWindows update

پەیامبەری یاهووyahoo messenger

خزمەتگوزاری پەیامبەری م.س.نmessenger Msn Servise

بینینی ئەو کلینەرانەی پەیوەستەبە سایتەکانەوە Show relate Links

ئۆپشنەکانی ئینتەرنێتInternet Options

Help/ مینۆی (یارمەتیدان).

* سەرنوسەری رۆژنامەی (ئینتەرنێت)

جەنگی فلۆرید

پەرچڤەی
تارا جمال قزاز

بەکارهێنانی فلۆرید لە ئاوی خواردنەوەو هەویرەکانی ددان دا زیاتر دەبێت، ئەمە هاوکات لەگەڵ زۆربوونی ناکۆکی لەسەر دیاریکردنی سوودەکانی و ئاستی مەترسیەکانی‌دا دێتە کایەوە.

کەمتر لە نیو سەدە بەماوەیەکی کەم، هەندێك لە حکومەتانی ویلایەتە ئەمریکیەکان فلۆری ئاوی خواردنەوەی گشتی‌یان بەسەر شارەوانیەکاندا سەپاند (واتە مادەی فلۆریدیان لەناو ئاوی خواردنەوەدا زیاد کرد) بەئامانجی بەهێزکردنی ددانی دانیشتوان و کەم کردنەوەی ڕێژەی کلۆربوون تیایدا. ئەم بڕیارەش لەکاتی خۆی دا هیچ کێشەیەکی نەوروژاند، بەڵام لەگەڵ تێپەڕینی کات و لەگەڵ ئاشکرا بوونی ئەوەی کە فلورید شانبەشانی سوودەکانی کاریگەری خراپیشی هەیە، کێشەکان سەبارەت بەم مەسەلەیە سەریان هەڵدا.

بەهەرحاڵ ئەو ئامارەی لەم دواییەدا (پەیمانگای نیشتمانی ئەمەریکی بۆ تۆژینەوەکانی ددان) ئەنجامی‌دا، بووە هۆی زیاد بوونی ئاستی ئەم ناکۆکیە، چونکە تاقی کردنەوەکە ئاشکرای کرد کەلە (50٪)ی خوێندکارانی خوێندنگاکان ئەمڕۆ خاوەنی ددانی ساخن و کلۆریان نیە، ئەمە لەبەرامبەر لە (28٪)ی سەرەتایی ساڵانی حەفتاکان کاتێك کە ژمارەی شارو شارۆچکەکان ئەوانەی پەنایان دەبردە بەر فلۆری ئاو بەنیوەی ژمارەی ئەمڕۆ یەکسان بوو.

هەروەها ئامارەکە دەری خست کە ئەمڕۆ تەنانەت ددانە نەخۆشەکانیش کەمتر کلۆریان هەیە (دیسکەڤەر 89/7).

بەڵام لە دوژمنانی فلۆریدی ئاوی گشتی، لەسەرو هەموشیانەوە (سۆزان بیر)ی سەرۆکی ((بنکەی کاروباری تەندروستی)) کە (ڕێکخراوێکی تایبەتە لەئاستێکی میللیدا بۆ لابردنی فلۆر) دامەزراوە، وا دەبینن کە ئەو ژمارانەی لە ئامارەکەدا خراوەتە ڕوو هەڵەن، بەتایبەتی ئەو تۆژینەوەیەی کەلەم دواییەدا لە (کەنەدا) ئەنجامدرا دەریخست کە زۆربەی ئەو منداڵانەی خاوەن ددانی ساغ و باشن سەر بەو ناوچانەن کە فلۆر بەکارناهێنن، هەروەها (بیر) دەڵێت: ئەم ژمارە کەنەدیانە دڵنیامان دەکەن کە ساغی ددان بۆ فلۆرید ناگەڕێتەوە، بەڵکو پەیوەندی بە پاراستنی تەندروستی باشتری ددان و باشی جۆری خۆراکەوە هەیە.

بە چاوپۆشینیش لە هۆکارەکانی هەردوو لایەنی ناکۆکیەکە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، لەڕاستیدا فلۆرید تایبەتمەندی وای هەیە کەمایەی گرنگی پێدانە، چونکە فلۆرید بریتیە لە دارێژراوێکی ئایۆنی یان بارگەکراو بەکارەبا لەسەر توخمی فلۆر (F) هێزێکی گەورەوە ئەلەکترۆنی توخمەکانی دیکە بۆلای خۆی ڕادەکێشێت، تاڕادەیەکیش بەدەگمەن دەتوانرێت فلۆرید بەڕووتی دەست بکەوێت.

بە پێچەوانەشەوە فلۆر بەپەرۆشەوە لەگەڵ گازی هایدرۆجین و کالسیۆم و هەندێك مادەی دیکەدا یەك دەگرێت، کاتێکیش کە فلۆرید (یان هیدروفلوریك HF) دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە لەوێوە دەچێت بۆ ئەو ددانانەی کە تازە گەشەدەکەن و جێگەی ئەو گەردیلانەش دەگرێتەوە کە کەمتر کارلێك دەکەن وەك سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لەبەشی خوارەوەی میناى ددان دا، پەیوەندی گەردیلەکانیش کە بەهۆی مادە نوێکەوە دروست دەبێت زۆر لە پەیوەندی ئەو توخمانە بەهێزترە کە جێگایان گرتۆتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی زیاتر بەهێزبوونی ددان.

کاتێك گەشەکردنی ددانیش تەواو دەبێت، فلۆرید لەسەر پاراستنی بەهێزی ددانەکان بەردەوام دەبێت، ئەمەش لەڕێی هاندانی سەرلەنوێ دروستکردنەوەی کانزایی ددانەکە بەر لەوەی بگاتە قۆناغی هەڵوەرین و کلۆر بوون.

((ڕوویەگی دیکەی فلۆر))

بەڵام کیشەکە خۆی لەوەدا دەبینێت، کە ئەگەر بەشێکی زۆر لە فلۆرید تێکەڵی مادەی دیکە بکرێت، ئەوا دەتوانێت ببێتە هۆی بارێك کە بە ((دەردی فلۆری)) یان ژەهراوی بوون بە فلۆری ددانی DENTAL FLUROSIS ناو دەبرێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی تەختی ڕووی ددان زبرو ناڕێك دەبێت، وێڕای ئەوەی کە هیچ کەسێکیش بەتەواوی هۆکاری ئەمە نازانێت، پێشبینی وایە کە فلۆرید شێوەو پێکهاتەی بەشەکانی مادە تێکەڵکراوەکەی دەگۆڕێت و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی گۆڕانکاری هاوچەشن لە هەمان مادەدا، هەروەها ئەو ددانەش کەبڕی فلۆریدی زۆربێت ڕەنگی دەگۆڕێت، ئەمەش لە ئەنجامی کارلێکی ئایۆنە کەلەگەڵ گازی ئۆکسجینی دەوری بەریدا.

بەڵام کێشەکە هەر لەم ئاستەدا ناوەستێتەوە، زۆری فلۆریدیش لەوانەیە ببێتە هۆی زیان گەیاندن بە ئێسکی لەش (ئەمە جگە لەددانەکانیش) ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی توش بوونی ((دەردی ئێسکی فلۆر)) (SKELETAL FLUOROSIS) کە بریتیە لە تێکچونی باری ئێسكو لەئەنجامیشدا دەبێتە هۆی ئازاری وا کە لە ئازاری هەوکردنی جومگەکان دەچێتو لەوانەشە ببێتە هۆی پەك کەوتنی جووڵە.

لایەنگرانی بەکارهێنانی فلۆریدیش وا دەبینین ئەو ئاوەی کە فلۆریدی کەمی تێدەکرێت دەتوانێت ببێتە هۆی چارەسەر.

لەڕاستیش دا (یاسای ئەمەریکی) لەسەرەتادا دەقەکەی ڕێژەیەك بوو کە لە بەشێك یەك ملیۆنی زیاتر نەبێت.

بەڵام بەپەلە چەند ویلایەتێك ئاشکرایان کرد کە ڕێژەی فلۆریدی سروشتی لەئاودا دوو ئەوەندە یان پتر لەم ڕێژەیە زیاترە، لەبەر ئەوە لە یاسای فیدراڵیدا ئەم ڕێژەیە بۆ (چوار بەش لە ملیۆنێك دا) بەرزکرایەوە، ئەمەش لەبری دیاری کردنی فلۆریدی زیادە لەو شوێنەدا کە هەیە.

دوژمانی فلۆریش دەڵێن لەو کاتەوەی سیفەتە باشەکانی فلۆرید ڕاگەیەندراوە، لەبازاڕەکاندا ئەم جۆرە مادانە دەفرۆشرێت کە پارێزگاری ددان دەکەن، وەك دەرمانی پاك کردنەوەی ددانو مادەی شتنی دەم، کە بڕێکی زۆر فلۆریدیان تێدایە. هەروەها پزیشکەکانی ددانیش دەرمانی وا بەنەخۆشەکانیان دەدەن کە فلۆریدی زۆریان تێدابێت بۆ داپۆشینی ددان یان پاراستنی.

ئەمانە هەمووی جگە لەو فلۆریدە سروشتیەی کە لەگۆشتو سەوزەو میوەدا هەیە، ئەمەش ئەوە دەبەخشێت، کە هاووڵاتی ئەمەریکی لەڕێی ئاوی خواردنەوەوە بڕێکی زۆر لە فلۆرید وەردەگرێت کە لە وانەیە پێوستی پێی نەبێتو زیانیشی هەبێت. لێرەدا دوژمنانی فلۆرید ئەم پرسیارە دەکەن (ئایا حکومەت مافی ئەوەی هەیە هاوڵاتیان بۆ ڕەزامەندی خۆیان چارەسەر بکات، ئەمە لەگەڵ ئەوەی کە لەگەڵ ئەم چارەسەرەدا زیانیان پێ بگەیەنێت؟) ئەمانەش لەسەروو هەمووشیانەوە (سوزان بیر) وا دەبینن کە ئەگەر زیان بەتەنها یەك هاووڵاتیش بگات، ئەوا هۆکارێکی تەواوە تا وا لە حکومەت بکرێت پڕۆژەکانی فلۆرکردنی ئاو ڕابگرێت.

بەڵام حکومەت ڕاوبۆچوونێکی دیکەی هەیە. (جون سمول) لە ((پەیمانگای نیشتمانی تۆژینەوەکانی ددان))دا دەڵێت: ((دەردی ئێسکی فلۆرید)) جگە لە کێشەیەکی نیمچە شاز لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا هیچی دیکەنیە. سەرچاوە پزیشکیەکانیش لەسەرەتای ئەم سەدەیە زیاتر لە دەرکەوتنی پێنج یان شەش لەم بارەیان ڕانەگەیاندوە.

ئەمە جگە لەو بڕە فلۆریدەی کە لە وانەیە ببێتە هۆی دەردێکی گەورەتر لەوبڕە فلۆریدەی لەئاوی خواردنەوەدا هەیە.

بەڵام ((دەزگای پاراستنی ژینگەی ئەمریکی)) وای دەبینێت کە (دەردی ددانی فلۆری) بەکێشەیەکی تەندروستی ناژمێردێت بەڵکو کێشەیەکی جوانکاریە، هەروەها (جاکلین وارن) لە ((ئەنجومەنی بەرگری لەمادە سروشتیەکان دا) هەوڵدەدات بەچاوێکی کەمێك بێ لایەن بڕوانێتە ناکۆکیەکە، لەم بارەیەوە دەڵێت: ((نەیارانی فلۆرید دەیانەوێت ئەنجامی هەموو کێشەیەکی تەندروستی بگەرێننەوە بۆ فلۆرید، لەلایەکی دیکەوە، دەزگا پزیشکیو یاساییەکان زیاتر بەم بیرۆکەیەوە پابەند بوون، بەئاستێکی وا کە وورووژاندنی کێشەکەو تاوو توێ کردنی ئەم مەسەلەیە قبووڵ ناکەن. ئەوەی جێی سەر سووڕمانیشە ئاستی (بێ بابەتی زانستیە) لەم هەڵوێستەدا. چونکە ئەم دەزگایانە وەك ئەوە وان کە بڵێن نایانەوێت هیچ کەسێك مێشكو بیری بەڕاستیەکانەوە بشێوێنێت، ئەمەش ئەوە نیە کە زانست هەمیشە داوای دەکات!

تا ئێستاش ئەم جەنگە هەر بەردەوامەو لەوەش دەچێت ماوەیەکی زۆرتر درێژە بکێشێت.

ڕوسیا دەچێتە جیهانی کلۆنکردنەوە

جمال عارف

لەوەرزی هاوینی رابردوودا ... حکومەتی روسی پرۆژە بڕیارێکی مۆرکرد کە لەڕێیەوە بەشێوەیەکی کاتی قەدەغەی کلۆنکردنی مرۆڤ دەکات. ئەگەر هاتوو پەرلەمانیش ئەم رێکەوتننامەیە مۆر بکات... ئەوا سەرجەم تاقی کردنەوەکان لەزانستی بۆماوەیی‌دا لە ماوەی پێنج ساڵ داو لەخاکی روسیادا بەسەر گیانەوەردا دەکرێت.

ئەو پسپۆڕانەش کە لە وەزارەتی زانستو تەکنۆلۆژیادان ئەم پڕۆژە بڕیارەیان مۆکرد،.. وا دەبینن کە ئەمە تەنها لەبەرژەوەندی زانایانی ڕوس دەبێت.. بیرو راشیان بەم جۆرەیە: هەرچەندە لەتاقیکردنەوەکانی کلۆن کردنی گیانەوەردا پەلەبکرێت.. ئەوا زیاترماوە دەبێت بۆ پەلەکردنی زۆر لەدەستپێکردن بەکلۆنکردنی مرۆڤ.

ئەم پرۆژەیەش تەنها قەدەغەکردنی کلۆنکردنی مرۆڤ پێشنیار ناکات.. بەڵکو هەناردەکردنی بەرهەمهاتنی کۆرپەلەی مرۆڤیش پێشنیار دەکات ئەگەر کلۆنکراوبێت.

حکومەتی روسیش بەم جۆرە لەبواری کلۆنکرن دا.. لەسەر هێڵی وولاتە پێشکەوتووەکاندا دەڕوات، هەروەها حکومەتی مۆسکۆ پابەندی خۆی بە پەیمانێکی نێودەوڵەتیەوە کرد.. بۆ قەدەغەی کلۆنکردنی مرۆڤ، ئەمەش لەچوارچێوەی پەیمانی ئەنجومەنی ئەوروپی‌دا هات دەربارەی مافەکانی مرۆڤ، زۆربەی دەوڵەتە ئەوروپیەکانی دیکەش کلۆنکردنی مرۆڤیان قەدەغە کردووە.

لەگەڵ ئەمەشدا ناکۆکی زۆر لەڕاو بۆچوونەکانی کۆمەڵگەی ڕوسی‌دا دەردەکەوێت.. تەنانەت لە کۆمەڵی زانایانیش دا، بەرامبەر بە تاقیکردنەوە لە بواری کلۆنکردنو کاریگەریشی لەسەر مرۆڤ.

وەزارەتی زانستو تەکنۆلۆژیا ئاماژەی بەوە داوە کەیەکەمین کلۆنکردن لە ڕوسیا بەر لە (20)ساڵ لەمەوبەر رووی داوە.

زانایانی سەنتەری بایوتەکنۆلۆژیاش لە مۆسکۆ... ماوەی پێنج ساڵە سەرقاڵی کارکردنن لەم تۆژینەوانەداو لە ساڵی (1997) یشەوە بەسەرکەوتوویی کۆرپەلەی کەروێشك کلۆن دەکەنو ئیستاش سەرقاڵی تاقیکردنەوەن بۆ کلۆنکردنی گوێرەکە، بەم پێیە ئێستا زاناکان سەرقاڵی کلۆنکردنی گوێرەکەیەکن لەناوکی خانەیەکی جەستەیی کە پڕن لە کرۆمۆسۆمی تەواو لەپێست یان جگەری گیانەوەرێکی دیکەوە وەرگیراوەو دەیخەنە ناو ناوکی هێلکەیەکی مێیەوە.

بەسەر کەوتنی ئەم تاقیکردنەوەیەش هێلکەدانەکە گەشەدەکاتو... دەبێت بە کۆرپەلەو دەخرێتە ناو منداڵدانی دایکەوە. ئەگەر زانا بایۆلۆژیەکانیش پارەی تەواوی تاقیکردنەوەکەیان دەست کەوێت، ئەوا گوێرەکە سەرسوڕهێنەرە کەلەوانەیە پاش ماوەی یەك ساڵنیو لەدایك بێتو لەوانەشە زانایان لەمەوە گوێرەکەی باشو بەرهەم هێنەری لێ پەیدا بکەن.

زانا ڕوسیەکانیش.. ئێستا لە سەنتەرەکان سەرلەنوێ بەرهەم هێنانو زانستی بۆ ماوەیی لەشاری (سوتچی) باشوری روسیادا.. لەگەڵ زانا ئەمەریکیەکاندا سەرقاڵی کلۆنکردنی ئەو مەیموونانەن کە لە مرۆڤ دەچن.

سەرۆکی سەنتەری داڤید برونچتر ووتی: ((تا ئەم ساتە لامان گرانە کە بڵێین لە ئەنجامدا چیمان دەست دەکەوێت، چونکە تا ئێستا لە یەکەمین تاقیکردنەوەداین، هەروەها ووتی پێکهێنانی کلۆنکردنی بۆماوەیی لە مەیمونی وادا کە لە

مرۆڤ بچێت زۆر بەلامانەوە گرانە.. بەڵام ئەگەر ئەمەمان بۆ بگونجێت ئەوا دەتوانرێت هەمان ڕێگا لە جیهانی مرۆڤ دا وەك چارەسەرێك بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان بەکاربێت)) بەڵام ئێستا لەڕوسیادا توانای کلۆنکردنی مرۆڤ نیە ئەمەش بەپێی ڕاگەیاندنی یەکێك لەبەڕێوبەرانی بەرنامەی ڕوسی ((جینۆمی مرۆڤ)ئەلکسەندەر زیلینین.. چونکە پێویستی بە شارەزایی و کارامەیی تەواوی زانایان و پێداویستی گرانبەهاو مەرجی تایبەتی چاندنی خانەکان هەیە.

زانا روسیەکە نەیاری کلۆنکردنی مرۆڤەو سەرۆکی سەنتەری زانستی بەرنامەی نەتەوەیی (جینۆمی مرۆڤ) لیف کیسیلیۆڤ دەڵێت: ئەم بیرۆکەیە بەلامەوە وەك بیۆلۆژیەکی دژە سروشتی وایە، چونکە هەموو کردارێکی پەرەسەندن و سەرکەوتن لەسەر یەکبونی جینومەکانی جیاواز بەندەو جۆراو جۆری و تێکەڵی دروست دەکات.. و ئەگەر جینۆم بەکار بهێنین ئەوا ئەمە سەرجەم کەم و کوڕیەکانی ناوی دوبارە دەکاتەوەو جارێکی دیکەش زاناکان نمونەی نوێ و باشتر لەپێشوویان دەست ناکەوێت.. بەڵکو کلۆنکراویان دەست دەکەوێت.

کیسیلی ۆڤیش بەتەواوی لایەنگری پڕۆژە بڕیاری حکومەتی روسی کرد دەربارەی قەدەغەکردنی کلۆنکردن بەشێوەیەکی کاتی.

ئەم زانایە ووتی: گرنگە ڕێ لە هەوڵی هەندێك زانایان بگیرێت کەداوای پارمەتی زۆر دەکەن، ئەمە ئەگەر لە دەوڵەتەوە بێت یان لە کەرتی تایبەتەوە بێت، لەپێناو پێشخستن و ئەنجامدانی ئەو پڕۆژانەی کە ئامانجەکانیان نادیارە... پڕۆژە بڕیارەکەش ئەوکارە زانستیانە قەدەغە ناکات کە بەخانە ئەندامیەکانی کۆرپەلەی مرۆڤەوە بەندن و پاشانیش دژی کلۆنکردنی گیانەوەران ئاراستە ناکرێت.

(یوروشڤتشنکو)ی وەزیری تەندروستی ڕوسی و پزیشکی بەناوبانگی نەخۆشیەکانی دڵ... ڕای بەرامبەر بەمەسەلەکە دەربڕی و ووتی: ((پزیشکی لە چاندنی ئەندامەکان دا پێویستی زۆری بە ئەندامی ئەو کەسانە هەیە کە خۆبەخش دەکەن)).

بەڵام جاروبار پزیشکی ڕووبەڕووی بەرگریەك دەبێتەوە لەوانەی کە ئەندامی کەس و کارەکانیان دەبەخشن و تەنانەت لەباری ئاینیشەوە. بەڵام ئەو تاقیکردنەوانەی لەبواری کلۆنکردن دا دەکرێن جگە لە دەستێوەردانی یەکەم نەبێت بۆ کێشەکە هیچی دیکە نیە.

واتای تەنها کلۆنکردن نابەخشێت، بەڵکو چاندنی خانەکانیش، هەروەها ووتی لە لێنۆڕگەکەم دا کە لە (سان پترس بۆرگە) پسپۆڕان لە چاندنی خانەی پێست و خانەی شانەکانی دڵ دا کاردەکەن. لەوانەشە ماوە بدات بە چاندنی گورچیلە یان دڵی دەستکرد. کارێکی نارەواشە ئەم جۆرە تۆژینەوانە قەدەغە بکرێن، چونکە خوای گەورەو میهرەبان بەرنامەی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەو تاقیکردنەوەی تیادا دروست کردوین.

قورقوشم پیربوون خێراتر دەکات

بەپێی توێژینەوەیەکی نوێ کە لە گۆڤاری Neurology ی تایبەت بەدەمارەکاندا بڵاوکراوەتەوە، دەرکەوتوە کە خۆدانەبەر ماددەی قورقوشم لەکاتی ئیشکردندا دەبێتە هۆی لاوازکردنی یادەوەری و توانایی فێربوون، بەپێی توێژینەوەکە کە لەزانکۆی (جۆن هۆپکنز)ی ویلایەتی (میریلاند)ی ئەمەریکییدا ئەنجامدراوە، ئەو قورقوشمەی کەبەر کرێکارەکان کەوتووە لەچەند ساڵی ڕابردوودا بەئەندازەی (5 ساڵ) لەتەمەنی ئەوانەی بردۆتە پێشەوە، چونکە دەماخیان بەبڕی ئەو مادەیە پیربوە، توێژینەوەکە لەسەر (535) کرێکار ئەنجام دراوە کە ماوەی (8ساڵ) لەیەکێك لەکارگە کیمیاییەکاندا کاریان کردووە کە ماددەی قورقوشمی تیادا بەکارهێنراوە، ئەوئیشەشیان بەجێهشتووە لە (16) ساڵ لەمەوبەرەوەو ماوەی (4 ساڵیش) بەدواداچوونیان لەسەرکراوە، ئینجا بەراووردکراون لەگەڵ (118) کەسی دیکەدا لە هەمان ناوچە، کە بەر ئەومادەیە نەکەوتوون و لەئەنجامدا دەرکەوتووە کە جیاوازیەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەوانەی بەرماددەکە کەوتوون و ئەوانەی بەری نەکەوتوون لەڕووی توانایی زاکرەوە فێربوونیان و توانایی بینین و بیستنیشیان. سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە دکتۆر (بریان شوارتز) دەڵێت: هەرچەندە بڕی قورقوشم زیاد بکات لای ئەوکەسانەی بەریان دەکەوێت ئەوەندەش توانایی دەماخیان کەم دەکات و کاریگەری ئەو قورقوشمە بەشێوەیەکی ووردە ووردەیی دەردەکەوێت لەسەر لەش و، کاریگەری زۆر خراپیشی هەیە لەسەر کۆئەندامی دەمار، هەروەها ئەو قورقوشمەی لە کارگەکانەوە دەردەچن یان لەڕێگای ئاووە یان لەڕێگای هەواوە بڵاودەبنەوە.

جوان محمد رەئوف

Internet

چارەسەری شێرپەنجە بە فێڵ لێکردنی

تیمێکی زانستی لە زانکۆی گلاسکۆی بەریتانی کار دەکەن بۆ پەرەدان بە چارەسەرێکی جینی شێرپەنجە، کە بەندە بەفێڵ لێ کردنی خانە شێرپەنجەیەکان تاوایان لێ دەکەن خۆیان لەناوبەرن.

ئەم تەکنیکە چارەسازە نوێیە، کە کاریگەریەکەی لە هەموو جۆرەکانی شێرپەنجەدا دەرکەوتوە، بەیەکێك لە دەستکەوتە چاوەڕوان کراوەکان لە جەنگی ڕووبەڕو بوونەوەی ئەم نەخۆشیە گرانە دادەنرێت.

تیمە زانستیەکە کە لە هەڵمەتی توژینەوەی شێرپەنجەوە پارەی بۆ دابین دەکرێت، دەڵێت:

چارەسەری جینی مەبەستی تەنها لە خانە شێرپەنجەییەکانە بێ ئەوەی زیان بە خانە ساغەکان بگەیەنێت.

و سەرۆکی تیمەکە دکتۆرە نیکۆل کیس دەڵێت،س بڕوای زۆرە بەئەگەری ئەوەی ئەم تۆژینەوەیە هەمو جۆرەکانی شێر پەنجە بگرێتەوە.

گەشبینی:

دکتۆرە کیس دەڵێت: سیستەمە لێکچوەکانی چارەسەر لەوەپێش تۆژینەوەیان لەسەر کراوە بەڵام تیمەکەی پێشکەوتنێکی گەورەی بەدەست هێنا بە وەی لە باسی تیوریەوە چۆتە بواری جێبەجێ کردنو چارەسەرو کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکان بەشێوازی چالاك.

هەروەها وتی تیمەکەی توانیویەتی شێوازی فێڵ کردن لە خانە شێرپەنجەییەکان بەهۆی جینەکانەوە بگرێتەبەر، بەمانایەکی دی گەیاندنیان بە مردن بێ ئەوەی هیچ زیانێك بە خانە ساغەکان بگەیەنن. سەرۆکی تیمەکە بەردەوام بوو وتی: ئەم تەکنیکە نوێیە، کار دەکات بە فێڵ کردن لە خانە شێرپەنجەییەکان لە ڕێگای چالاك کردنی یەکێك لەو جینانەی کە کاربۆ کرداری لەناوبردنی دەکات لە 80٪ جۆرەکانی شێرپەنجە بەهۆی جینی ئەنزیمی (Telomerase)ەوە کار بۆ مانەوەی خانە بەزیندویەتیو توانای دابەش بوونی بۆماوەیی تەمەنی دەکەن.

بەڵام تۆژەکانی تیمەکەی دکتۆرە کیس دانەیەك لەهۆکاری چالاك کەری ئەم جینەیان بە جینێکی دیکەوە بەست کە پێی دەڵێن nitrorductase و بەرئەنجامیش ئەوەیە کە خانەکە- ئەم جینەی دوایی چالاك دەکات کە بەچارەسەرێکی چالاکی شێرپەنجە دادەنرێت، بەو حسابەی وا دەزانێت کە ئەوە جینەکەی پێشوە واتە (telomerase)ە بەوەش بەرەو مردن دەچێت.

کاری nitroreductase بەندە بە گۆڕانی بۆ دەرمانی CB1954، کە لە بارە سروشتیەکاندا زیان بەخش نیە، وە دەگوۆرێت بۆ مادەیەکی ژەهرو خانە شێر پەنجەیەکان بە خێرایی لەناو دەبات،

هەرچی خانە ناشێرپەنجەیەکان هەیە. ناتوانن جینی telomerase چالاك بکەن لەبەر ئەوە بەساغی دەمێننەوە. چونکە کاریان لێ ناکات.

چارەسەرێکی گونجاو:

سەرۆکی تیمەکە دکتۆرە کیس دەڵێت: ئێمە زۆر بەلێزانیەوە قەناعەت بە خانە شێرپەنجەییەکان دەکەین بۆ ئەوەی جینی telomerase چالاك بکەن کە پێویستە بۆ بەردەوامی ژیانیان، بەڵام لە راستیدا ئەوان جینێکی دیکە چالاك دەکەن کە دەبێتە هۆی کوشتنیان...

پروفسیۆر نك لیموئین لە سەنتەری ئیمپریال بۆ تۆژینەوەی شێرپەنجە دەڵێت ئەم تۆژینەوەیە سەرکەوتنێکی پۆزەتیڤانەیە لە چارەسەری جینیدا کە لە لێنۆڕگە پزیشکیەکاندا ئەنجام بدرێت.

هەروەها دەڵێت: "بەکارهێنانی جینی telomerase، کارێکی پڕ بایەخە پێویستە هەنگاوی داهاتو بۆ ئەوەبێت کە توانا لە لێدانی خانە شێرپەنجەییەکان بەشێوەیەکی هەڵبژاردەیی بێت"

پرۆفسیۆر لیمۆئین لەو بڕوایەدایە کە چارەسەر بە جینەکان ژیانی زۆربەی نەخۆشانی شێرپەنجە لە پاشەڕۆژدا دەپارێزێت.

ئەڤین سەیدا Internet

چارەسەرێکی نوێ بۆ نەزۆکی

گرفتی هەزاران کەس چارە دەکات

رۆشنا

ئەو دایکانەی پێویستیان بەهێلکەی ئافرەتی دیکە دەبێت، لەمەولا دەتوانن منداڵێکیان ببێت کە سیفەتی بۆماوەیی خۆیان هەڵبگرێت. ئەمەش چارەسەرێکەو تەکنۆلۆژیای نوێ دەیخاتە ڕوو، بریتییە لە چاندنی مادەی بۆماوەیی لەو هێلکەیەی لە منداڵدانی دایکدا چێنراوە، بەمجۆرەش کۆرپەلە سیفەتی بۆماوەیی دایكو باوك هەڵدەگرێت، لەبەر ئەوەی هێلکە لە دەرەوەی منداڵداندا بەتۆوی باوك دەپیتێنرێت.

ئەم چارەسەرە نوێیەی تەکنەلۆژیا پێشنیاری کردوە زیاتر ئەو ژنانە سوودی لێوەردەگرن کە بەهۆی ناتەواوی لەمادەی سایتۆپلازمی هێلکەدانیانەوە پێویستیان بە هێلکەی ژنی دیکە دەبێت، سایتۆپلازمیش مادەیەکە دەوری ناوکی ئەو خانانەی داوە کە بەزۆری جینەکان هەڵدەگرێت، لەبەر ئەوەی تەنیا ژمارەیەکی دیارکراو جینەکان لە دەرەوەی ناوکدا هەن.

مانای ناتەواویش لە سایتۆپلازمدا واتە لاوازیی گەشەکردنی هێلکەیەکی پیتراو تاوەکو ببێتە کۆرپەلەیەکی زیندوو، لەبەر ئەوە (10٪)ی ئەو ژنانەی سەردانی کلینیکەکانی (پیتاندنی دەرەکی) دەکەن دوچاری ناتەواوی لە سایتۆپلازمی هێلکەکانیان دەبن.

تەکنەلۆژیای نوێ لە هەوڵی زاناکانی فەڕەنساو ئیتاڵیاو ئیسپانیاوە چارەسەرێکی جیدی بۆ نەزۆکی دۆزرایەوە، کە بریتییە لە دەرهێنانی ناوکی هێلکە بە بەکارهێنانی مادەی کیمیایی ئەندامی.

تێکەڵ کردنی ناوك:

بەهۆی نەشتەرگەرییەکی زۆر وردەوە مادەی سایتۆپلازمی ئەو هێلکەیەی لەژنێکی دیکەوە وەرگیراوە تێکەڵی ناوك دەکرێت، بەپێی ئەم بیردۆزە نوێیە تێکەڵ کردنەکە لەکاتی پیتاندنی هێلکەکە لە دەرەوە دەبێت، هەرچەندە ئەم هەنگاوانە لە تاقیگەدا بەسەرکەوتوویی بەئەنجام گەیەنرا، بەڵام هیچ هەواڵێك بۆ گەشەکردنی کۆرپەلەی ئامادەکراو نەدراوە کە بەهۆی تەکنۆلۆژیای نوێوە لەناو منداڵداندا دەچێنرێت.

چارەسەرەکە پێویستی بە هەندێك کات هەیە، واتە هێشتا گومان لەو نەشتەرگەرییەدا هەیە کە دەبێتە هۆی سکپڕیو لەدایك بوونی منداڵێکی سروشتی. بەڵام قسەکەرێك بەناوی تیمی تۆژەرەوەکان دەڵێت:

ئەمە بۆ یەکەمجارە بە بەکارهێنانی تەکنەلۆژیا سەرکەوتنێك بەدەست بێت کە هەموو ئەندامانی تیمەکە سەرسام دەکات، تاوەکو ئێستاش سەرقاڵی چەند تاقیکردنەوەیەکی تەکنیکی نوێن، بەڵام بۆ ئەوەی لە چارەسەرکردندا پیادە بکرێتو ئامادە بێت پێویستی بەهەندێك کات هەیە.

لەلایەکی دیکەوە وتەبێژێك بەناوی بەڕێوەبەری پیتاندنو جینی مرۆیی لەبەریتانیا وتی: هەر کلینیکێك بیەوێت ئەم ڕێگاچارە نوێیە بەکار بهێنێت، ئەوا پاش دڵنیابوون لە سەلامەتی شێوازی ئەم چارەسەرە پێویستی بە وەرگرتنی مۆڵەت دەبێت.

زۆربەی کۆمەڵە تایبەتەکان بەپیتاندنی مرۆیی پێشوازییان لەم ڕێگە چارەیە نوێیە کردو وتیان تەکنۆلۆژیای نوێ لەم بوارەدا هەنگاوی گرنگی ناوە، کە دەبێتە هۆی هێنانەدی خەونو خۆزگەی هەزاران ژنو مێرد بە لەدایك بوونی منداڵێك کە سیفەتە بۆماوەییەکانی خۆیانی هەڵگرتبێت.

ئەو کێشە سێکسیانەی باسیان ناکەین

پەرچڤەی:
سەرهەند محەمەد

پەیوەندی سێکسی لە نێوان ژن و مێردا هەر ئەوەنیە کە لە جێگادا ڕوودەدات، بەڵکو زۆر لەوە زیاترە- پەیوەندیە کە تا ئەوپەڕی بریتیە لە وەرگرتن و بەخشین.

ئەگەر لەنێوان ژن و مێرددا بڕوا کردن دروست بوو توانای ئەوەیان هەبوو هەست و نەستەکانی خۆیان بگۆڕنەوەو لەخۆشەویستی ڕاست و حەزو ئارەزوی تەواویان بۆ یەکتری بکەن. ئەوبەر بەستانە نامێنێت کە دەبنە ڕێگر لەنێوان گۆڕینەوەی ئاشکرای بیروراکانیان دەربارەی ئەو کێشە سێکسیانەی لە ژیانی سێکسیان دروست دەبێت، ئەوکاتە سێکس لەنێوانیاندا بەتامتر و گەشتری دەبێت و ژیانیشیان لە خۆشی و بەختیاری دا دەبێت.

بەڵام ئەگەر ژن و مێرد ئەم خەسڵەت و هەستانەیان تەنها دەبێتە کارێکی میکانیزمی و فەرمانێکی جەستەیی ڕووت، و ژن و مێرد ناگەیەنێتە لوتکەی ئۆرگازم و فەرامۆشی.

لەیەکێك لەو توێژینەوانەی گۆڤاری (Red book)ی ئەمەریکی دەربارەی پەیوەندیە سێکسیەکان بڵاوی کردەوە، لەو هەموو وەڵامە زۆرانەی گۆڤارەکە بۆی هاتۆتەوە وە هەموو لەسەر ئەوە کۆکن کە فاکتەرێکی هاوبەش لەنێوانیاندا هەیە بۆ چێژ وەرگرتنی سێکیسی ئەویش ئەوەیە کە ئەو ژن و مێردانەی دەیانەوێت ژیانێکی پڕ لە خۆشی بەختیاری بەیەکەوە بەسەر بەرن پێویستە توانای ئەوەیان هەبێت لەگەڵ یەکتری‌دا بەئاشکرا لەم بارەیەوە بدوێن و توانای لێبوردن و تێگەیشتنی ڕاستیان بۆ پێویستیە سێکسیەکانی یەکتری هەبێت، ئەمەش نابێت تەنها جارێك یا چەند جارێکی کەم ڕوو‌بدات بەڵکو دەبێت ببێتە مۆرکێکی هەمیشەیی بە درێژایی ژیانیان.

پێویستە ژن و مێرد ڕێگایەك بۆ چارەسەری کێشە سێکسیەکانیان بدۆزنەوەو- ئەگەر هەبوو- هەروەها بۆ گۆڕینەوەی هەستیان بۆ یەکتر. ئەمەش لە ڕێگای دیالۆگێکی ئاشکراوە دەبێت بۆ چارەسەری بارە سێکسیە گرفتاویەکانیان، هەروەها هەڵبژاردنی ئەوکاتانەی کە دەتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر هەموو ڕۆژێك پێکەوەبن بۆ ئەنجام دانی ئەو چالاکیانەی پێویستە پێکەوە بیکەن بە شێوەیەك ببنە هۆی پاراستنی پەیوەندیە هاوسەریەکەیان و پتەوکردنی.

هەندێك ژن و مێرد بەختدارن لەوەی کە بە شێوەیەکی ساکارو بێ گرێ و گۆڵ دەتوانن بەردەوام هەست و نەستی خۆیان بۆ یەکتری بگۆڕنەوەو بەشێوەیەکی سروشتی باس لە خۆیان و کێشە هەمە لایەنەکانیان بۆ یەکتری بکەن بێ هیچ پێوەنان یا ڕوپامایییەك. کەچی کۆمەڵێکی دی هەن لەم هەست و نەستانە بێ بەشن و ئەنجامیش کلۆلی و نەهامەتی لەژیانی ژن و مێردایەتیانداو بوونی ژمارەیەکی زۆری کێشەو گرفت لەنێوانیاندا.

هەرچۆنێك بێت، کێشەو گرفتی سێکسی لەنێوان ژن و مێردە بەختیارەکانیشدا ڕوو دەدەن، بەڵکو هەندێك لەوانە جار جارە بەدەست هەندێك گرێی سێکسی گەورەشەوە دەناڵێنن.

لە هەمان ئەو لێكۆڵینەوەیەدا دەركەوت كە ژمارەیەكی زۆر ژن‌و مێرد هەن بەدەست كێشە سێكسیەكانی نێوانیانەوە دەناڵێنن، ئەمانەش ئەوانەن كە توانای ئەوەیان نیە بە ئاشكرا بێ تەم‌و مژو پێچ‌و پەنا بۆیەكتری بدوێن، ئەوانە زۆر بەدەگمەنباسی سێكس لەگەڵ یەكدا دەكەن یا هەر نایكەن. بەڵكو نیوەیان لەو بڕوایەدان كە هەرگیز قسەی وا بەسەر زمانیاندا نەهاتوە. هۆكانیش لەم بارەیەوە زۆرن:شەرم، و ئەگەری پەیدابوونی وتووێژێكی زۆر وهەست كردن بەبوونی ساردییەك لەنێوانیاندا. لەبەر ئەوە ئەو كەسانە هەمیشە لەو ئاستەیاندا دەمێننەوە كە مەترسی‌و دڵە ڕاوكێ وەك مۆتەكەیەك بەسەریاندا زاڵ دەبێت.

چوار لەسەر دەی ئەو ژنانەی وەڵامەكانیان بۆ گۆڤارەكە ناردەوە، تیایاندا وتبوو ئەوان هەرگیز بابەتی سێكس لەگەڵ مێردەكانیاندا ناكەنەوە نەوەكو هەستیان بریندار بكات، و زۆربەیان ڕایان وابوو كە پیاوان زۆر پارێزگاری بە مەزنی سێسكی خۆیانەوە دەكەن، و هەر باسێكی سێكسی لەلایەن ژنەكانیانەوە بكرێت ئەوان وا دەزانن ڕەخنەیەكە لە پیاوەتیان.

ئەو ژنانەی ئەم بڕوایەیان هەیە، لەو بڕوایەدان كە قسەكردن بەئاشكرا دەربارەی كێشە سێكسیەكان لەوانەیە ببێتە ڕێگەیەك بۆ خۆبەدەستەوەدانی واقیع دەبێتە مۆركی ژیانیان بێ ئەوەی هیچ دەرفەتێك لەبەردەمیاندا برەخسێ بۆ چارەسەری كێشەكانیان.

لە لایەكی دیكەوە، ئەوانەی ڕەزامەندی خۆیان بەتەواوی بۆ ژیانی سێكسیان پیشان داوە، لەوەڵامەكانیاندا ئەوەیان روون كردۆتەوە كە قسەكردن دەربارەی سێكس لەنێوان ژن‌و مێرددا كارێكی گرنگ‌و پڕ بایەخە لەژیانی هاوسەرێتی‌دا، ئەوانیش ڕایان وایە كە قسەكردن لەوبارەوە هەموو كاتێك ئاسان نیە، گرانیەكەش لەوەدایە كە هەر قسەیەك لەوبارەیەوە بكرێت دەبێت هیچ شتێكی وای تێدا نەبێت كە وەك ڕەخنە بۆ لاكەی دیكە لێك بدرێتەوە. لەراستیدا لێنۆرگە سایكۆلۆژیە- سێكسیەكان. گەلێك ناكۆكی توندیان لەنێوان ئەو ژن‌و مێردانەدا دی كە بۆ چارەسەر دێن بۆ ئەولێنۆرگانە، هەموو ئەو ناكۆكیانەش لەو ڕێگەیەوە سەرچاوەیان گرتبو كە یەكێك لە هاوسەرەكان رای خۆی دەربارەی كێشەكەی لەگەڵ هاوسەرەكەی دیكەدا دەردەبڕی.

كێشەكە لە وەدابوو كە مێردەكە یا ژنەكە لەكاتی ووتووێژەكەدا لەبەردەم پزیشكە چارەسازەكەدا وابوو كە ئاگاداری "كێشە"ی لاكەی دیكە لەبەر ئەوە قسەكەیان بریتی بوو لە تاوانباركردن.

ئەو كێشەیەی لەم جۆرە ڕەفتارەوە پەیدا دەبێت بۆسێ فاكتەر دەگەڕێتەوە:

1-گوێگرتن لەلاكەی دیكەوە بەتەواوی بوونی نیە.

2-سڵ كردنەوەی هەریەك لەژن‌و مێرد كە بەتەواوی راستیەكان بدركێنێت.

3-چاوەڕێ نەكردنی ڕوودانی هیچ گۆڕانكارییەك بەسەرلاكەی دیكەدا.

لە وەڵامەكانی ڕاپرسی گۆڤارەكەوە دەركەوت كە زۆربەی كێشەكان لە خاڵێكدا بوون ئەویش كەمی ئارەزووی سێكسی بوو. هیچ یەكێك لە كێشەكانی دیكە نەگەیشتنە ئاستی ئەم كێشەیە بەگەورەترین‌و بڵاوترین كێشەی ئەو ژن‌و مێردانە دابنێن كە بەدوای چارەسەری ژیانی سێكسیاندا دەگەڕێن.

زۆربەی خەڵكی نازانن "ئاستی سروشتی" ئارەزوی سێكسی كامەیە، وەڵامی ئەمەش ئاسانە، چونكە ئاستی ئارەزوو لە كەسێكەوە بۆ یەكێكی دی دەگۆڕێت. بەڵكو لە حاڵەتێكەوە بۆ یەكێكی دی‌و تەنانەت لە مرۆڤێكدا لە ساتێكەوە بۆ ساتێكی دی.

ئابەو جۆرە دەبینن كە گەلێك هۆكار هەن كار لە ئارەزووی سێكسی دەكەن لەوانە: جۆری كارە سێكسیەكە، هیلاكی، دڵەڕاوكێ، سۆزی نێوانیان، خواردنەوەی ئەلكهول‌و دەرمان، یا هەستی ناكۆكی، یا هەستی بەتاوان كردن وگەلێك هۆكاری دی.

ئەوەی زیاتر هەست بەنامۆ بون لە زۆربەی مرۆڤدا زیاد دەكات ئەو هەموو ووروژێنە سێكسیە هەمە جۆرانەن كە لە سەرشاشەی تەلەفزیۆن‌و لە فلیمەكانی سینەمادا لەنێو

کتێب و گۆڤارو ئاگادارییەکاندا دەردەکەون، کەسی سەر سورماو دەیەوێت توانستی سێکسی خۆی بە توانای ئەو کەسانە بپێوێت کەلەو ئاگاداریو فیلم و دیمەنانەدا دەردەکەن و وای بۆ دەچێت کە ئەوانە تێربوونی سێکسی نازانن و هەرگیز لە هەڵوێستە ورژێنەرەکاندا لاواز نابن. لەبەر ئەوە گومان لەوەدا نیە کە هەستێکی ((خۆ بەکەم زان))ی دەربارەی توانای سێکسی ئەوکەسانە لا دروست دەبێت.

زۆربەی ئەوانە نازانن کە ئەو "پاڵەوانە سێکسیانە"ی لە رۆژنامەو گۆڤارو فیلمەکاندان تەنها پڕوپاگەندەی رۆژنامەگەرێتی کردویەتی بە پاڵەوان. لەبەر ئەوە ئەوکەسانە هەمیشە خۆیان بەکەمتر دەزانن و جۆرێک تێکچوون و شڵەژاوییان لە کارە سێکسیەکاندا پێوە دیار دەبێت.

ئەم تێکچوون و شڵەژانە لە جێگا هاوسەریەکەدا رەنگ دەداتەوە، بۆ نمونە ژن لەکاتی جووتبوندا ناگاتە ئۆرگازم، یا پیاو تووشی زوو هەڵدان بێت پێش کاتی تایبەتی خۆی. زۆربەی ئەم دەردانە ناتوانێت بەئاشکرا لەگەڵ ژن یا پیاودا باس بکرێت. گومان لەوەدانیە ئەگەر ئەم هەستانە هەر بە پەنگ خواردوویی مانەوە ئەوا، بەشێوەی دیکە دەتەقنەوە.

توانای قسەکردن لەم بارانەوە لەنێوان ئەو ژن و مێردانەدا لاوازە، ژن هەست بە نا ئارامیەك دەکات ئەگەر باسی حاڵەتەکەی خۆی بۆ مێردەکەی بکات (لە هەمانکاتدا دەیەوێت هەستی مێردەکەی رابگرێت) لەبەر ئەوە پەیوەندیە سێکسیەکان لەنێوان ئەم جۆرە ژن و مێردەدا دەبنە بابەتە هەستدارەکان و هەردووکیان زۆر بەنەرم و نیانی لەم بارەیەوە رەفتار دەکەن و وا دەبن هەروەك بەسەر هێلکەدا برۆن.

گومان لەوەدانیە تابێت ئارەزوی سێکسی لەنێوان ئەم جۆرە ژن و مێردانەدا کەم دەبێتەوە، و ژمارەی جووتبونەکانیشیان کەمتر دەبێتەوە. زوو هەڵدان لە پیاودا، ئازار لە ئەندامی سێکسی مێدا، نەگەیشتن بە ئۆرگازم، هتد... هەموو یەکێك لەمانە چارەسەری هەیە، ئەگەر بەوردی و بەئاشکرا باسی کرا، بۆ نمونە لەوانەیە هۆی ئازاری ژنەکە هەوکردنێك بێت لە زێیدا، یا کرژبونێکی خۆ نەویستانە لە ماسولکەکانی ئەو ناوچەیەیدا هتد...

زۆر جار وا روو دەدات کە ژن و مێرد خۆیان دەتوانن کێشە سێکسیەکانی خۆیان بێ کەسێکی سێیەم چارەسەربکەن؟

و چۆن دەتوانن دەرفەتی قسەکردن و لە یەکتری تێ گەیشتن لەنێوانیاندا دروست بکەن؟ گومان لەوەدانیە ئەمانە دەتوانن ئەو کارە بکەن. دەتوانن هەردوولایان بەشێوەیەکی سروشتی ئارەزووی خۆی بۆ ئەوی دی دەرخات کە حەز دەکات ناکۆکیان نەمێنێت، بەڵام ئەگەر نەیان توانی بەقسە ئەمە بەیەکتری دەربخەن ئەوا دەتوانن رێگای چارەسەری کێشەکە بگۆڕن.

راهێنانێکی دیکە هەیە لەوانەیە یارمەتی یەکێك لەو ژن و مێردە بدات کە بە سەر گرفتەکانیاندا سەرکەون، ئەویش ئەوەیە کە ژنەکە بۆ خۆی هەستە سێکسی لای ئەو وکێشە سێکسیەکانی خۆی بنوسێتەوە، تەنها بۆ خۆی و پارێزگاری پێوە بکات.

لەوانەیە ژنەکە حەزنەکات پیاوەکە تەماشای ئەو شوێنانەی بکات. و ئەگەر پیاوەکەش هەستەکانی خۆی تۆمار کرد، ئەوسا وا باشترە هەردوکیان تەماشای نوسینەکەی ئەوی دی بکات وبیخوێنێتەوە بە پلەی یەکەم مەبەست لەمە هاندانی ئەو ژن و مێردەیە کە باس لەبارە نێگەتیڤەکانی ژیانی سێکسیان بکەن.

گومان لەوەدا نیە ئەمە رێگایەکی نمونەیی نیە لە نێوان ژن و مێردا کە دەربارەی ژیانی سێکسیان بدوێن، بەڵکو گەلێك رێگای بەسود ترو کارامەتر لەم بارەیەوە هەیە، کە بریتین لە قسەکردنی راستەوخۆ لەنێوانیاندا و گوێ گرتن بەتەواوی لەکێشەی لایەك بەلاکەی دی ووت " تۆ هەمیشە ئەوکاتە داوای سێکسم لێ دەکەیت کە سوور دەزانیت من لەو کاتەدا ئامادەباشیم بۆی نیە" ئەمە مانای وایە قسەکردن لە نێوانیاندا بێ ماناو نەزۆکە بەڵام ئەگەر ووتی: من حەز دەکەم توانای سێکسیم بە جۆرێکی بەهێزتر بوایە لەوەی هەمە، بەڵام من بەم دوا سەعاتانەی شەو زۆر هیلاکم، پاش رۆژێکی پڕ لە کارو ئەرك" ئەوا دەتوانین بڵێین ئێمە چاوەڕێی قسەکردنێکی بەماناو بەرهەم لەم ژن و مێردە دەکەین و ئەمانە دەتوانن کێشە سێکسیەکانی خۆیان چارەسەربکەن.

پێویستە ژن و مێرد زۆر ئاگاداربن لەوەی یەکێکیان بچێتە جێگەی بەرگری لە خۆکردنەوە لە رێگای بەکارهێنانی دەربڕینی وەك "تۆ هەمیشە ئەوەی ئەوەی.... هتد..." یا جارێکی دی نابێت ئەوە دووبارە بکەیتەوە".

سەرەڕای ئەوەی کە هەمیشە پێویستە زمانی قسەکردنی نێوانیان بەرەو چاکردن بڕوات، بەڵام تەنها دەرخستنی ئارەزووو خۆشەویستی بۆ یەکتری شتی سەر سورماو دروست دەکات.

گومان لەوەدانیە پێشکەشکردنی رێنمایی و ئامۆژگاری زۆر ئاسانترە لە جێبەجێکردنی پێشنیازەکان. بەڵام ئەوەی نکۆڵی لێ ناکرێت ئەوەیە کە ئەو ژن و مێردەی حەز دەکەیت شێوازی قسەکردنیان لە جێگاو لە دەرەوەیدا چاکتر بکەن پێویستە بەردەوام بن بۆ ئەوەی گۆڕانێکی سەرتا سەری گەورە لە پەیوەندیە هاوسەرییەکانیدا بهێننە کایەوە.

ڤایرۆسێکی نوێ بەر ئینتەرنێت دەکەوێت

عەلی ئەحمەد

چەند ئاگادارییەك لەلایەن نێوەندە تایبەتییەکانەوە گەلاڵەکرا دەربارەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسیکی کۆمپیوتەری نوێ لەسەرانسەری تۆڕی ئینتەرنیتدا. دەڵێت ئەم ڤایرۆسە توانای هەیە نەك هەر ئامێری کۆمپیوتەری تایبەتی لەکاربخات و دایخات، بەڵکو دەتوانێت تەواوی تۆڕی تەکنیکی کۆمپیوتەرەکان لەکاربخات، ئەمەش (سیرڤەر)ی پێدەڵێن و ناوی ئەو ڤایرۆسە نوێیەشیان ناوە(نیمدا) کە لە ڕێی کاریگەرییەکەی لەسەر تەکنیکی پۆستی ئەلکترونیدا بڵاو دەبێتەوە.

وەکو دەردەکەوێت ئەم ڤایرۆسە کاردەکاتە سەر ئەو جێگایانەی لە ئینتەرنێتدا هەن، بەڕادەیەك کە لە توانایدایە هەزارەها ئینتەرنێت بە نیمچە تەواوی لەکاربخات. (گراهام کلولی) پسپۆڕی تەکنیکی کۆمپانیای (سۆفۆس ئەنتیڤایرۆس) کە تایبەتە بە لەناوبردنی ئەم پەتا تەکنیکییانە دەڵێت: پێدەچێت بڵاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە زۆر فراوان و خێرابێت، هۆکاری ئەم خێراییە لە بڵاوبوونەوەیدا ئەوەیە کە ئەم ڤایرۆسە تەنیا بە لە کارخستنی تەکنیکییەکانی پۆستی ئەلکترۆنییەوە ناوەستێت، بەڵکو دەتوانێت کابکاتە سەر ئەو پێگانەی لە ئینتەرنێتدا هەن و پیسیان بکات.

پڕۆگرامی ویندۆز

ڤایرۆسی نیمدا هێرشی کردۆتە سەر ژمارەیەکی زۆر لە کۆمپیوتەرەکانی سیرڤەر، لەوانەی بەرنامەی ویندۆزی (2000) یاخود ویندۆزی (NT) بەکاردەهێنن لە جیهاندا، ئەم ڤایرۆسە تەنها بە ئەمەندەوە ناوەستێت، بەڵکو بەر کۆمپیوتەری تایبەتیش دەکەوێت، لەرێگەی نامە ئەلکترۆنییەکانەوەو لەشێوەی پاشکۆی فایلێکی داخراودا، واتە وەك ئەوەی لەنێو بەکارهێنەرەکاندا بە (فایلی ئەتاتشد) ناسراوە. ئەم ڤایرۆسە وا دەردەخات فایلەکە خاڵییە لە هەموو شتێك، بەڵام لە راستیدا پەرلەیەکی هێماکراوی لەخۆ گرتووە کە شوێنی لاوازی بەرنامەکە دەقۆزێتەوە لە بەکارهێنانی ویندۆزدا.

(ستیڤن سوندرمیر)ی تۆژەرەوەیەکی دیکە ڕایگەیاند ئەم ڤایرۆسە تەواو نوێیە بەشێوەیەکی فراوان لەڕێی ئینتەرنێتەوە لە هەموو جیهاندا بڵاودەبێتەوە، ئەگەرچی بەکاربەرانی سیستمی بەکارهێنانی ویندۆزی (95و98)و جۆرێکی هەزارەی سێییەم یاخود (میلینیوم) هێشتا نەکەوتوونەتە ژێر کاریگەری ئەم ڤایرۆسەوە. نووسینگەی فیدراڵی ئەمریکی یان (FBI) ئێستا لە سروشت و چاوگەی ئەم ڤایرۆسە دەکۆڵنەوە، یان لەم (کرمی‌بوونە) دەکۆڵنەوە وەك هەندێك جار پێی دەڵێن. وەزیری دادی ئەمریکی ووتی هیچ بەڵگەیەك نییە کە ئەم ڤایرۆسە پەیوەندی هەبێت بە هێرشەکانی لەم دواییەدا کرانە سەر وولاتە یەکگرتووەکان.

ڤایرۆسەکانی پێشوو

دەڵێن ڤایرۆسی نیمدا زۆرلە ڤایرۆسی کۆدرد خێراتر هێرش دەکات کە لە ماوەی هاویندا بەر کۆمپیوتەرەکان کەوت. ڤایرۆسی نیمدا هێرش دەکاتە سەر (16) شوێنی لاوازی بەرنامەکانی ویندۆز، لەکاتێکدا ڤایرۆسی کۆدرد هێرشی کردە سەر تەنیا یەك شوێنی لاواز. پێدەچێت ئەم ڤایرۆسە هێزێکی ئەوتۆی هەبێت کە تەواوی شوێنەکانی ئینتەرنیت بگرێتەوە، هێزو خێراییەکەشی بۆتە هۆی ئەوەی پسپۆڕەکان نەتوانن ڕایبگرن یان بەربەستێك بۆ زیانەکانی بەئامێرە جۆراوجۆرەکان دابنێن، لەبەر ئەوە سەرجەم بەکاربەرانی کۆمپیوتەر لە ئاکامەکانی کردنەوەی هەر پاشکۆی فایلێکی داخراو ئاگادار دەکەنەوە کەوا چاوەڕوان دەکرێت لەڕێی پۆستی ئەلکترۆنییەوە بگاتە ئامیرەکانیان.

هەڵمەتەکانی سنوور بەزاندن

پسپۆڕانی کۆمپیوتەر خەڵکی لە زۆربوونی هەوڵەکانی سنوور بەزاندن و وێرانکاری ئاگادار دەکەنەوە کەلەڕێی ئینتەرنێتەوە بڵاودەبێتەوە بەتایبەتی پاش هێرشەکانی کرانە سەربینای بازرگانی جیهانی لە نیویۆرك کە ئەگەری زنجیرەیەك هێرشی هاتنە ئاراوە. (FBI) ئاگاداری ئەو وێرانکەرو سنوربەزێنانەی کرد کە بەخۆیان دەڵێن (دیسباتشرن)و خۆیان ئامادە دەکەن بۆ هێرشە ئینتەرنێتیەکان دژی شوێن یان ناونیشانەکان، لەو بڕوایەدان ئەمانە پەیوەندییان بە هێرشەکانی نیویۆرکەوە هەبێت، لەبەرئەوە ئامۆژگاری سەرجەم پێگەکانیان کرد خۆیان لەم هێرشانە بپارێزن کە دەیانەوێت ژێرخان و پەیکەری جێگەکانیان وێران بکەن.

ئایا خزمی خۆت دەخوازیت؟

پەرچڤەی
ساماڵ محەمەد

دەتوانیت خزمی خۆت بهێنیت، بەڵام بەمەرجێك کە هیچ نەخۆشیەکی بۆماوەیی لە خێزانەکەتاندا نەبێت.

ئەگەر ئەم مەرجەتان هەبوو، ئەوا لەوانەیە هەموو ئەو سیفەتە باشانەی لە خێزانەکەتاندا هەیە بگوێزرێتەوە بۆ منداڵەکانتان، و لە هەمان کاتدا تا دەتوانیت لە هێنانی خزم دووربکەوەرەوە ئەگەر نەخۆشیەکی بۆماوەیی لە خێزانەکانتانا هەبوو.

ئەمانەی خوارەوە هەندێکن لەو ئامۆژگاریانەی دەمانەوێت بۆت باس بکەین:

1-نەخۆشیەکانی منداڵ:

ئەو پلانەی ژن هێنان یا شوکردن کە لە رێگای ئاینەکان یا نەریتە کۆمەڵایەتیەکانەوە لەنێوان خزماندا رێگەیان پێدراوە بریتین لە ژن هێنان یا شوکردن لەنێوان:

-پورزاکان، یا خاڵۆزا، یا ئامۆزا، و لەوانە دوورتر، تێکرای ژن هێنان لەناو خزماندا لە گەلێکەوە بۆ یەکێکی دی بەپێی نەریتو ئاینی هەر ناوچەیەکەوە دەگۆڕێت، لە هەندێك ئاینو گەلاندا، ژن هێنانی نێوان کوڕانو کچانی خاڵو مام بەتەواوی قەدەغەیە، بەڵام لەهەندێك ژینگەدا رێژەی ئەم جۆرە ژن هێنانە دەگاتە لە 90٪ بەتایبەتی لەو گەلانەی کە هێشتا یاسای خێڵەکی پەیڕەو دەکەن.

بەچاو خشاندنیك بەبەشێکی ئەو ژن هێنانەی بەتایبەتی لەنێوان میسریەکانو گەلانی خۆرهەلاتی ناوەڕاستدا بەگشتی ڕوودەدات دەبینین رێژەکەی تا ئێستا بەرزەو بەپلەیەکی دیاریش لە کوردستاندا لە یەکێك لەو تۆژینەوانەی کە لەم بارەیەوە کراون دەرکەوتووە رێژەی منداڵە ساغەکان لە ژن هێنانی ناو خزمدا دەگاتە 34٪، کەچی رێژەی ئەو منداڵانەی تووشی تێك چوونە زکماکیەکان بوون (52٪)ن ئەوانەش کە نەخۆشیە بۆماوەییەکانیان هەیە تیایاندا دەگاتە لە 60٪، لەمەوە دەردەکەوێت ژن هێنان لە خزم یارمەتی دەرکەوتنی نەخۆشیە بۆماوەییەکان دەدات ئەگەر لە خێزانەکەدا هەبوو، لەیەکێك لەو ئامارانەی کە بۆ ئەم نەخۆشیانە لەناومیسریەکاندا کراون دەرکەوتووە کە لە 62 حاڵەتی ژن هێنانی خزمدا لە 63٪ لەو منداڵانەی لەمانە پەیدا بوون هەڵگری جینی نەخۆشی بۆماوەیی بوون.

بۆ ڕوون کردنەوەی چۆنیەتی زیان گەیاندن بەمنداڵ لە رێگای ژن هێنانی خزمەوە دەڵێن:

هەر مرۆڤە هۆکاری بۆ ماوەیی خۆی بۆ هەرسیفەتێك بەشێوەی جووتێك جین هەڵگرتووە، یەکێکیان لە دایکەوە ئەویدیکەیان لەباوکیەوە وەری دەگرێتو زۆربەی زۆری نەخۆشیە بۆماوەییە بڵاوەکان. شێوەی نەخۆشیان دەرناکەوێت ئەگەر مرۆڤ هەموو ئەو جینە تایبەتانەی ئەو سیفەتە نەخۆشیە بەتەواوی وەرنەگرێت.

واتە بوونی تەنها یەك جین لەو دووجینە کە تایبەتە بەوسیفەتو یا ئەو نەخۆشیە بەس نیە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشیەکە بەڵکە ئەو کەسە دەبێتە هەڵگری هۆکارە بۆماوییەکە بێ ئەوەی تیایدا دەربکەوێت یا ببێتە نەخۆشی

بۆیــە تاقیکردنــەوەکان ســەلماندویانە کــە هەموکەســێك لەجیهاندا بەلای کەمەوە 15–16 جینی نەخۆشی هەڵدەگرێت.

جـۆری هۆکـارە بۆمـاوەییی نەخۆشـیەکان بـەپێی ئـەو هۆکارە بۆ ماوەییانەوە دەردەکەون کە لەو ژینگەیەدا بڵاون لەبەر ئەوەی خوشك‌و برایان لەیەك خێزاندا دەژین‌و لەنیوەی کۆمەڵەی ئەو جینانەی لەباوك‌و دایکیانەوە وەریان گرتووە لەیـەك دەچـن‌و منداڵـی ئـەو برایانـە لـە 1/8ی ئـەو جینانـەدا لەیەك دەچن، ئەگەر یەکێك لە کوڕانی خوشکێك دا (جینێکی) نەخۆشی لە باپیرەوە بۆ مابوەوە، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە کچـی خوشـکەکەی دیکەشـی هـەمان جینـی نەخۆشـی بۆمابێتەوە کە بریتیە لە 1/8واتە 12.5٪.

لەبەر ئەمە ئەو منداڵەی کە لەم ژن هێنانەوە پەیدادەبێت واتە شوکردنی کچێك بەکوڕی پوری ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە هەردوو جینی نەخۆشیەکە لەمنداڵەکەیاندا یەك بگرێت‌و نەخۆشیەکەی تیادا دروست بکات، بۆ نمونـە ئەگـەر وامـان هێنایە بەرچاو کە رێـژەی بڵاوبوونـەوەی هـەڵگری جینێکـی دیاری کراو لـە نەخۆشیەکانی کـەم ئـەقڵی بریتـی بێت لـە 1٪ ئەوا رێژەی یەك گرتنی ژن‌و مێردێکی نا خزم کە هەردووکیان ئەو دوو جینـەیان هـەبێت بریتیـە لـە 0.1×0.1 واتـە 0001٪ کـە ئەمــەش رێژەیــەکی زۆر بچوکــە، بەتایبــەتی لەبەرئــەوەی (چارەکی) منداڵانی ئەم ژن‌و مێردە هەمان جینی نەخۆشیان لەباوانەوە پێ دەگات لەبەر ئەوە بە کـەم ئـەقڵی لـەدایك دەبن، نـەك وەك باوانیان کە تەنها جینەکە هـەڵدەگرن واتـە ئەگـەری دەرکـەوتنی نەخۆشـی لـەم خێزانـەدا لـە رێگـای ژن هێنـانی ناخزمەوە بریتی دەبێت لە یەك بۆ چوار هەزار.

بەڵام ئەگەر کەسێك هـەڵگری ئەم هۆکارە بۆماوەییە بوو، کچی پوری خۆی هێنا، ئەوا ئەگەری لێکچونی کچی پورەکەی لە هەڵگرتنی ئەم هۆکارە بۆ ماوەییەدا بریتی دەبێت لەیەك بۆ هەشت، و ئەگەری بوونی منداڵێکی کەم ئەقڵ بریتی دەبێت لە چارەك واتە 1/32، و بەبـەراوردی رێـژەی ئەگـەری دەرکـەوتنی نەخۆشیەکە لە منداڵانی ئەو ژن‌و مێردەدا (واتـە کوڕی پورو کچی پور) یا (کوڕی مام وکچی مام) کە بریتی‌یە لـە یـەك بۆ سی‌و دوو، دەردەکەوێت کە ژن هێنانی ئەمەی دوایی دەبێتە هــۆی بەرزکردنــەوەی رێــژەی دەرکــەوتنی نەخۆشــیە بۆماوەییەکە 1250 جار.

لەبـەر ئـەوەی جولەکە زۆر حەز لە ژن هێنان یا شـوکردن بـەخزم دەکــەن لەبەرئــەوە دەبینــین کــە زۆربــەی نەخۆشــیە بۆماوەییەکان لەناو جولەکەدا بڵاوبوتەوە، لـەکاتێکدا زۆربـەی زۆری ئەو نەخۆشیانە لەناو ڕەگـەزەکانی دیکـەدا هەرنـەماون، و دەتوانین بڵێین ئێستا جولەکە هـەندێك نەخۆشـی بۆمـاوەیی تایبـەت بـە خۆیانیـان هەیـە بەتایبـەتی نەخۆشـی پوکاندنـەوە یان نەمانی کۆئەندامی دەمار، لەوە دەچێت کە ئەم نەخۆشیە لەپێشدا لەناو جولەکەدا سەری هەڵدابێت لەپاشدا شـوکردن‌و ژن هێنانیان لـەناو خۆیاندا بۆتـە هـۆی مانـەوەو بڵاوبونـەوەی نەخۆشیەکە تیایاندا.

گومان لەوەشدا نیـە کـە ژن هێنـان لـەناو خزمـدا چەکێکی دوو سەرەیە، چونکە هەندێك سیفەتی بۆمـاوەیی کە هـەندێك کـەس پێـوەی دەناسـرێن، ژن هێنــان لــەناوخزمدا یارمــەتی مانـەوەو بڵاوبوونــەوەیان دەدات‌و لــەو نمونانــەش گەشــەی جەستەی گەشە مێشك کە هەندێك خێزان پێوەیان دەناسرێت گومـان لەوەدانیـە کـە هۆکـاری بۆمـاوەیی تیایـاندا رۆڵێکــی گەورەی گێڕاوە.

نەخۆشیەکانی ژنان:

هـەندێك سـیفەت‌و نەخۆشـی بەشـێوەیەکی زۆرتـر لـەناو هـەندێك لەکەسـانی دیـدا دەبیـنرێت هـەروەها بەهـەمان رێگـە لەناو هەندێك نەتەوە یاگەلدا، یا هەندێك خێزانی دیاریکراودا بەشێوەیەکی بەربڵاوترو دیارتر تیایاندا دەبینرێت.

گومان لەوەدا نیە کە ژن هێنانی خزم ئەگەری دەرکـەوتنی ئەو سیفەت‌و نەخۆشیانە لە نەوەکانی دواتریاندا زیاد دەکات بەپێچەوانەشەوە ژن هێنانی کەسی دوور واتـە لـە خێزانێکی دی یا گـەلێکی دیکە ئـەوە ئەگـەرە کـەم دەکاتـەوەو بوارێکـی باشتر لەبەردەم منداڵانیاندا دروست دەکات.

لەبارەی ئافرەتەوە وەك ژن، گرنگترین ئەو سیفەتانەی لە ژن هێنـانی خزمـدا دەردەکـەوێت بریتیـە لـە نەخۆشـیەکانی شەکرەو پەستانی خوێن‌و وەرەمە پیسەکان. هـەروەها بوونـی جمـك (دوانـە) تیایـاندا کـە ئەمـەیان بــە سـیفەتێکی خـراپ دانانرێت.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانە کار دەکەنـە سـەر پیتاندنی ژن‌و توانـای بۆ سك پڕ بوون، هـەروەها کـاریش لەسـکەکە خـۆی دەکرێت لەبارەی لەبارچوون‌و لەبارچوونی دووبارە بوونەوەو،

لاوازی کۆرپەلەو ڕوودانی باری خراپتر بۆ دایکەکەش لەکاتی سکەکەدا پاش منداڵ بوونەکەش.

گەلێك سیفەتی دی هەن کە زۆرتر بەهۆی ژن هێنانی خزمەوە بڵاودەبنەوە، ئەگەر چی بەتەواوی نەسەلمێنراون وەك قەڵەوی زۆر بە هەموو جۆرەکانیەوە، بەبێ هۆیەکی دیاری یا بەهۆی تێك چوونی کوێرە ڕژێنەکانەوە وەك ڕژێنی دەرەقی و ڕژێنی ژێر مێشكو پەنکریاس.

و لەگەڵ ئەم تێکچونانەش دا زۆربوونی موو لەدەمو چاوی ژنو جەستەیدا، هەروەها کەم بوونەوەی پیتێن بۆ سکپڕبوون دواکەوتنی ڕەساوی وتێکچونەکانی کەوتنە سەر خوێن.

نەخۆشیە دەماری‌و دەروونیەکان:

بۆ ماوە ڕۆڵێکی گرنگ لە نەخۆشیە دەروونی‌و دەماری‌و ئەقڵی‌یەکاندا دەبینێت. دەربارەی نەخۆشیە دەروونی‌و دەماریەکان ئامادەباشیەکی زۆر بۆ ڕوودانی نەخۆشیەکە بەهۆی هۆکارە بۆماوەییەکانەوە دەبێت:

لەڕاستیدا ناتوانین گرنگی هۆکارەکانی پەروەردە لە منداڵیدا فەرامۆش بکەین کە بەزانستی پێیان دەوترێت (ئامادەکاری وەرگیراو) کە کارێکی گرنگیان هەیە لە توشبوونی نەخۆشیە دەماری‌و دەروونیەکاندا.. ئەو جۆرە پەروەردەیەو خەوشەکانی بایەخیان لە بۆماوە کەمتر نیە وەك هۆیەك بۆ تووش بوونی نەخۆشیە دەروونی‌و دەماریەکان.

لەپێناو کەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشیانە ئامۆژگاری ئەوەیە کە خەڵکی لەژن هێنان یا شوکردنی ناو خزمان دوور بکەونەوە کەتیایاندا ئەم جۆرە نەخۆشیانە بڵاون وەك: نەخۆشیەکانی فێ‌و شیزۆفرینیاو زۆربەی نەخۆشیە دەروونی‌و دەماریەکانی دی، چوونکە تووش بوونی خزمان ڕێژەی تووش بوونی منداڵەکانیان زیاد دەکات ئەگەر باوكو دایکیشیان لەبارێکی دەروونی چاکدابن.

بەردەوام پرسیارێکی گرنگ هەیە کە لە پزیشکی دەروونی دەپرسرێت‌و ئەمەیە:

دەزگیرانەکەم برایەکی هەیە تووشی نەخۆشی ئەقڵی بووە.. ئایا هیچ ترسێك هەیە لەوەی دەزگیرانەکەم پاش شووکردن تووشی ئەم نەخۆشیە بێت؟ و ئایا هیچ مەترسی‌یەکی وا هەیە لەسەر منداڵەکانم؟ لەم بارەدا پێویستە لێکۆڵینەوەکە تەنها تەنها بکرێت.

بۆ نمونە ئەگەر ئەو برایە بەهۆی بارو دۆخی نالەبارو تەنگژە دەروونیە دیارەکانەوە تووش بووبێت لەناو ئەو خێزانەدا هیچ حاڵەتێکی دیکەیان تیادا نەبینراوە ئەوا هیچ پێویست ناکات ترسی بەرامبەر بەتووشبوونی ژنەکە یان منداڵەکانی لە پاشە ڕۆژدا هەبێت.

بەڵام ئەگەر لەناو ئەو خێزانەدا گەلێك حاڵەتی وەها هەبێتو براکەش لەناو بارودۆخێکی ئاسایی‌دا تووشی ئەو نەخۆشیە بووبێت ئەوا هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵێکی گرنگی تیادا بینیوەو لەوانەشە ژنەکەو هەندێك لە منالەکانیشی تووشی هەمان نەخۆشی ببن بەمانایەکی دی ئەگەر لە هەرحاڵەتێکدا ئاماژەی بۆماوەیی لە ئارادابوو ئەوا پێویستە ئەو ژن هێنانە ڕوونەدات.

بەڵام ئەگەر ئاماژەکان بۆ هۆکارەکانی ژینگەو دەوروبەری نەخۆشەکە چوون ئەوا هیچ مەترسی‌یەك لەو ژن هێنانەدا بەهیچ جۆرێك نیە.

نەخۆشیەکانی ئێسك:

لە کۆنەوە ناسراوە کە ژن هێنان لە خزم نەوە لاواز دەکات.

تاقی کردنەوەکان دەریان خستووە کە بۆماوە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە تێکدانی پەیکەری ئێسك لەوانەش (دەرچوونی کلۆتە چاڵ) واتە ئەو جومگەیەی سەری ڕانی تێ دەچێت، لەم بارەدا منداڵەکە لەدایك دەبێتو سەری ڕان نەچۆتە ناو چاڵی کلۆتەوە لە حەوزدا، چونکە دروست بوونی حەوز تەواو نەبووە، و لەمەوە تێك چوونێکی خراپ ڕوودەدات ئەگەر لەکاتی خۆیدا چارەسەر نەکرا دەبێتە هۆی شەل‌و کورتی قاچ‌و ئازار لەکلۆتو نەتوانینی ڕۆشتن بۆ ماوەیەکی درێژ.

نەخۆشی فشەڵی ئێسك:

منداڵەکە لەدایك دەبێتو ژمارەیەکی زۆر شکاوی لە ئێسکی‌دا دەبێت چونکە ئێسکی بەتەواوی پێك نەهاتووە، و لەبەر ئەوە زۆر فشەڵ دەبێتو تەنانەت وای لێدێت بەبێ هیچ

بەرکەوتنێك لەخۆیەوە دەشکێت و جومگەکانی لەسروشتی زیاتر دەلەقێت چونکە بەستەرەکانی زۆر لاوازن.

خراپی گەشەی ئێسك:

ئێسکەکان بەشێوەیەکی رێك و پێك گەشە ناکەن بۆ نمونە لاقێك درێژ دەبێت و ئەوی دیان کورت و لە لایەکەوە زۆرتر گەشە دەکات لە چاوئەوی دیدا لەبەر ئەوە بۆ دەرەوە یا بۆ ناوەوە خوار دەبێتەوە.

یا لەوانەیە منداڵەکە جۆرێك لە خراپی گەشەی ئێسکی توش ببێت وەك ئەوەی کە بەهۆی کالیسیۆمەوە. زۆر قورس دەبێت و لە هەمان کاتدا زۆر فشەڵ و لاواز دەبێت و بە بەرکەوتنی زۆر کەم دەشکێت و لەم بارانەدا گەشە بۆ ناوەوەش دەبێت و جێگەی مۆخی ئێسکیش پڕدەبێتەوە. یا لەوانەیە منداڵەکە لەدایك دەبێت کەموکوری لە هەندێك ئێسکی پەلەکانیدا هەبێت وەك ئێسکی بازو یا ئێسکی کەوەرە کەناتوانرێت جێگایان بگیرێتەوە، لەبەر ئەوە ئەم ئەندامانە هەمیشە بە پچوکی و بێ فەرمان دەمێننەوە، لەو حاڵەتانە کەمی ئەندامێکی تەواو کەمی ژمارەی پەنجەکانی یا لەوانەیە بێ قاچ یا بێ قۆڵ لەدایك بێت هەروەك نەشتەرگەر بریبێتیەوە.

دەرپەڕین لە دەوری جومگەکان:

کۆبوونەوەی ئێسکە لە سەر ئێسکی جومگەکان و لە گەشەیەکی ناسروشتی ئیسك و کرکراگە گەشە کردووەکان لە کۆتایی ئێسکە درێژەکاندا دروست دەبن، هەروەها لەسەر ئێسکی حەوزو هەردوو دەفەی شانیش. دەربارەی ماسولکەش، ئەگەر گەشەی ماسولکەکان لە مانگەکانی کۆرپەلەییدا بەرکەوتن، ئەوا کار لەهەموو گەشەی لاق یا باڵ دەکات، چونکە ئەو ماسولکانەی تووشی دەردەکە دەبن، گەشەناکەن، کورت دەبن، تووشی تێك چوونە مەترسیدارەکان دەبن. کە تیایدا زۆر جار پێ بۆ ناوەوە تێك دەچێت ورووی دەرەوەی پی هەڵدەگەڕێتەوە واتە رووەکاتە خوارەوە، ئەگەر ئەمە بێ چارەسەر مایەوە ئەوا منداڵەکە لەسەر رووی پێی دەڕوات، بێ گومان ئەم رووەش ناتوانێت رۆشتنێکی سروشتی جێبەجێ بکات لەبەرئەوە منداڵەکە لەچەند هەنگاوێك زیاتر ناتوانێت بڕوات.

ئەگەر نەخۆشیە بۆماوەییەکان کاریشیان لە کۆئەندامی دەمارکرد ئەوا کار دەکاتە سەر زیرەکی منداڵەکەو تواناکانی بیرکردنەوەی، سەرەڕای کاریگەری لەسەر جوڵەی پەلەکانی و کۆنترۆڵکردنیان، و منداڵەکە کەم ئەقڵ دەردەچێت و بەباشی ناتوانێت، جوڵە بەقاچ و قۆڵی خۆویستانە بکات، بەڵکو جوڵەی نارێك و پێك دەبێت و مەبەستە بنەڕەتیەکەی خۆی لەدەست دەدات، رۆیشتن دوا دەکەوێت، لەوانەشە تێکچونی جومگەکان لەبەر ئەنجامی ئیفلیجی ئەو ماسولکانەوە پەیدا ببێت کە کۆنترۆڵیان دەکەن.

نەخۆشیەکانی چاو:

هەندێك نەخۆشی چاو وەك هەوکردنی تۆڕەی رەنگاورەنگ و پوکاندنەوەی دەماری بینین و کشاندنی کۆرنیا، منداڵ لە باوانیەوە بۆی دەمێنێتەوە بەتایبەتی ئەگەر باوك و دایك زۆر خزم بوون و وەك ئەوەی ئامۆزا، یا خاڵۆزا، یا پورزا بوون، ئەوە تووشبوونی منداڵەکان بەم نەخۆشیانە گومانی تیادا نابێت. و لە حاڵەتی هاوسەربوون بە کەسی بێگانە ئەوا ئەم ئەگەرە بەرێژەی 25٪ دێتە خوارەوە، و زۆربەی ئەم نەخۆشیە بۆماوانەش ترسناکن و دەبنە هۆی کوێری.

نەخۆشیەکانی پێست:

لە هەندێك نەخۆشی بۆ ماوەییدا، هۆکاری بۆماوەیی کارێکی زۆریان تیادا دەکات، یا لە دروست بوون یا لە کاتی دەرکەوتن یا توندی نەخۆشیەکەدا، و ئەم نەخۆشیانەش ئەوانەن کە تێکچوونی هەندێك لە جینەکان دروستیان دەکەن.

سەدەفی:

نەخۆشیەکی پێستی زۆر باوە، دەناسرێت بە دەرکەوتنی پەڵەی سورباو کە بە توێکڵی ئەستوری سپی درەوشاوە دادەپۆشرێن، و هۆکاری سەرەکیش لە دەرکەوتنی ئەم نەخۆشیەدا بریتیە لە تێکچوونی میتا بۆلیزمی مادە چەوریەکان بەتایبەتی مادەی کۆلیسترۆڵ لە خانەکانی رووپۆشی پێست دا. و چارەسەرەکانیش لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن و پێویستە تەماشای باری بۆماوەیی بکرێت کە 50٪ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە.

ئەکزیمای بۆماوەیی:

ئەم جۆرە هەستداریەتیە لەنێوان تاکەکانی هەندێك لەخیزانەکاندا بڵاودەبێتەوەو هاوسەربونیش لەنێوان خزماندا ژمارەی توشبوان لەم خێزانانەدا زیاد دەکات. ئەم جۆرە ئەکزیمایە هاوتای بەرهەنگی بوریچکەکان و ئاو لەلوت هاتنە. واتە ئەوکەسەی توشی بەرهەنگی بوریچکەکان دەبێت (واتە تەنگە نەفەسی بوریچکەکانی سی) منداڵەکەی توشی ئەکزیمای بۆماوەیی دەبێت. و بەپێچەوانەشەوە. ئەم نەخۆشیە پاش لەدایك بوون بەماوەیەکی کەم دەردەکەوێت کە لەوانەیە لەشێوەی هەوکردنی سورباو دابێت لەناوچەی روومەت و ناوچەوان و سەرو مل و پەلەکاندا.

لەوانەشە نیشانەکان پاش دووساڵ ون بن.

لە پاشدا سەر لەنوێ لەتەمەنی 7–11 ساڵی جارێکی دی دەربکەونەوە لە وانەشە جارێکی دیکە ون بن و سەرلەنوێ لەپاش تەمەنی پێگەیشتن دەربکەونەوە، و لە زۆربەی ئەم حاڵەتانەدا لە تەمەنی 35 ساڵی بەدواوە ون دەبن و دەرناکەون.

و هۆکانی نەخۆشیەکەش بریتین لەوەی کە منداڵەکە لەیەکێك لە باوانیەوە دژەتەنی دژ بە هەندێك شت وەردەگرێت وەك خۆڵ یا دەنکە هەڵاڵە، یا هەندێك خۆراك. یا مادە

کیمیاویەکانی وەك بۆیەو نایلۆنو خوری.. هتد.. دەتوانرێت بەسەر ئەو حاڵەتانەدا زاڵ ببن بەدور خستنەوەی ئەو شتانە لێ‌ی.

نەخۆشیەکانی سنگ:

بۆ پاراستنی نەوەی نوێ لە خراپی توشبوون بە نەخۆشیە بۆماوەیەکان و نەخۆشیە درمەکان.. هەندێك دەوڵەتی وەك ئینگلتەرە گەیشتنە ئەو رادەیەی یاسا دەربکەن تیایدا هاوسەربوون بەخزم یا ئامۆزا.. قەدەغە بکەن.

دەربارەی پەیوەندی هاوسەربوونی خزمو نەخۆشیەکانی سنگ، ئەوا نەخۆشی بەرهەنگی بوریچکەکانو هەستداریەتی سنگ لەو نەخۆشیانەی سنگن کە لە باوانەوە دەگوێزرێنەوە بۆ وەچەکان.

ئەگەر هاوسەرێتی لەنێوان پیاوێکی سنگ نەخۆش بەژنێکی سنگ نەخۆشەوە ڕووی دا، ئەوا لەم حاڵەتەدا تیکەڵێك لە سیفەتە نەخۆشیەکانی ئەو ژنو مێردەدا ڕوو دەدات، و قوربانیەکانیش منداڵەکان دەبن.

و هەندێك جار دایك و باوك هەڵگری نەخۆشیەکانی سنگن، بەڵام بەشێوەیەکی ترسناكو دەرنەکەوتو.. کاتێك هاوسەردەبن، نیشانەکانی ئەم نەخۆشیانە لە منداڵەکانیاندا دەردەکەوێت.

بەڵەکی:

لە 40٪ی حاڵەتەکانی بەڵەکی یەکێك لە خزمانی نەخۆشەکە تووشی بەڵەکی بوە، لەبەرئەوە دەبینین کە هۆکاری بۆماوە رۆڵی خۆی هەیە، و نیشانەکانیشی بریتیە لە وون بوونی ڕەنگی سروشتی پێست لەناوچەی دیاریکراودا، بەهۆی کەم بوون یا نەمانی خانە بۆیەدارەکان یا کارنەکردنیان لەوناوچانەدا، هیچ نیشانەیەك یا تێکچونێکی دیکەی بەدوادا نایەت، بەڵام کێشەکە لەو تێکدانەدا دەبێت کە لە ڕەنگی پێستدا دەیکات بەتایبەتی ئەگەر تووشی ناوچە دەرکەوتوەکان بوو وەك دەموچاوو دەست.

پێستی تیمساح:

نەخۆشیەکی پێستی‌یە. بۆیەوای پێ دەڵێن چونکە پێست زۆر وشك دەبێت و هەندێك شەپۆلی تیادا دروست دەبێت کە لە پێستی تیمساح دەچێت، ئەم وشکیە دەبێتە هۆی نارەحەتی جگە لەتێکدان، نیشانەکان بە زۆری لەپاش چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێك پاش لەدایك بوون دەردەکەون. و لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن، بۆ نمونە لە وشکەیەکی ساکارەوە دەبێت تا دەگاتە پەیدا بوونی توێکڵی ئەستوری بەپێشەوە لکاو، کە لە تەڵاشی درەخت دەچێت، و هەندێك جاریش توشبوونەکە زۆر توندە بەشێوەیەك کە هەناسەو خواردن دەگرێتو دەبێتە هۆی مردنی منداڵەکە.. گرنگ لەم نەخۆشیەدا ئەوەیە کە نیشانەکان بەتەواوی لەیەکێك لە باواندا دەرناکەون بەتایبەتی لە حاڵەتە توندەکاندا. و یەکێکیان دەبێتە هەڵگری سیفەتی بۆماوەیی نەخۆشیەکە لەوانەشە وەچەیەك بەتەواوی لەم نەخۆشیە ڕزگاری بێت، بەڵام لەوەچەی دوای خۆیاندا سەر لەنوێ هەڵبداتەوە.

نەخۆشیەکانی دڵ:

بەشێوەیەکی گشتی هاوسەربوون لەگەڵ خزمدا لەبارەی نۆشداریەوە بەباش نازانرێت، لەگەڵ ئەوەی نەخۆشە بۆماوەییەکانی دڵ زۆریش نین، لەگەڵ ئەوەشدا بینراوە کە هەندێك لە خێزانەکان لە خێزانی دیکە زیاتر تووشی تێکچوونە زگماکیەکانی دڵ دەبن وەك تەسکی زمانەکان یابوونی کون لەنێوان هۆدەکانی دڵدا.

هەندێك نەخۆشی دیکەش هەن لە ئەنجامی هاوسەربوون بەخزمانەوە پەیدا دەبن، ئەگەر چی ڕاستەوخۆ دڵ ناگرنەوە، بەڵام کاریگەریان لەسەر بەشەکانی دیکە دەبێت وەك دڵ، لەو نەخۆشیانەدا بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری لەخوێندا، کە دەبێتە هۆی نیشتنیان لە بۆریەکانی خوێن دا. لەمەشەوە ڕەق بردنی خوێنبەرەکان لە تەمەنێکی بچوکەوە پەیدا دەبێت.

یەکێك لەو حاڵەتانە ئەوەبوو بەرپرسێکی سیاسی کچی مامی خۆی هێنابوو وسێ کچی لێ بو بوو، بچوکەکەیان کە تەمەنی تەنها شەش ساڵ بوو لەو تەمەنە کورتەدا تووشی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان وجەڵتەی خوێبەرەکانی دڵ بوو بوو.

گەلێك خێڵی تەواو لە کۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا هەن قەدەغەی هاوسەرێتی لە دەرەوەی خێڵەکە دەکەن، لەناو ئەم خێڵانەدا ئەوەندە نەخۆشی بۆماوەییان تێدا بڵاودەبێتەوە تا دەبێتە هۆی لەناوبردنیان.

هەروەها گەلێك خێزانی گەورەی وەك خێزانی (ماپسبیرج)ی ئیمپراتۆریەتی مەجەرو نەمسا پێش جەنگی جیهانی یەکەم. کە تیایدا هاوسەربون تەنها لەناو خێزانە گەورەکەدا ڕووی دەداو ئەوەبوو لەناویاندا نەخۆشی هیموفیلیا (خوێن بەربوونی بۆماوەیی) ڕوی‌دا وبوەهۆی ئەوەی بەهۆیەکی ساکار خوێنیان لەدەرەوە بەربێت، یا لە لەناوەوە لە جومگەکان یا (کۆئەندامی هەرس یا هەر ناوچەیەکی لەشدا).

زۆربەمان فیلمی (مایرلنگ) مان دیوە کە عومەر شەریف رۆڵی تیادا دەبینی‌و چیرۆکی ئەو شازادەیەی دەگێڕایەوە کە سەر بەم خێزانە بوو، و دەینالاند بە دەست تێکچوونی مێشکەوە.

لەبەر ئەم هۆیانە، هەمیشە وای بەباش دەزانن تا دەکرێت هاوسەرێتی لەگەڵ خزم دا نەکرێت بۆ دورکەوتنەوەی منداڵەکان لە نەخۆشی‌و نارێکی،و لە ئەنجامی پەیدابوونی نەتەوەیەکی ساغو هۆشیاردا.

پێویستیشە هەموو ژنو مێردێك پێش هاوسەربوون، بەتەواوی لێنۆڕینی پزیشکی تەواوی خۆیان بکەن، لە ترسی دوبارە بوونەوەی جینی نەخۆشی لە هەردوکیاندا.

تۆژینەوەیەک ژەهراوی بوونی سکپڕی بەزستانەوە دەبەستێتەوە

تارا ئەحمەد

ئەو دایکانەی لەزستاندا منداڵیان دەبێت زیاتر ڕووبەڕووی کەموکوڕییە ترسناکەکان دەبنەوە، بەتایبەتی لەماوەی پێش منداڵبوندا، تۆژەرەوە نەرویجییەکان لێکۆڵینەوەیەکیان بە ئەنجام گەیاند کە(1.8)ملیۆن حاڵەتیمنداڵبوونی گرتەوە لە ماوەی نێوان(1967و1998)دا دەربارەی حاڵەتی ژەهراوی بونی سکپڕی، ئەمەش حاڵەتێکەکە تیایدا پەستانی خوێن بەڕادەیەك بەرز دەبێتەوە کە هەڕەشە لە ژیانی دایكو کۆرپەلە دەکات.

تۆژەرەوەکان بینییان ئەو دایکانەی لە مانگی (ئاب)دا منداڵیان دەبێت ڕێژەی تووش بوونیان بە ژەهراوی بوونی سکپڕی زیاتر تێدایە،ئەم ڕیژەیە لە هەمان کاتدا لای ئەو دایکانەش زیاتر دەبێت کە لەزستاندا منداڵیان دەبێت، بە تایبەتی لە مانگی (کانونی یەکەم)دا، ڕێژەکە لەنێوان (20٪ بۆ 30٪) بەرز دەبێتەوە. ئەم لێکۆڵینەوەیە لە گۆڤارێکی بەریتانی بۆ نەخۆشیەکانی ژنو منداڵ بوون بڵاوبۆتەوە، توێژەرەوەکان بەئومێدن ئەو ئاکامانە زانیاری تەواویان پێ ببەخشێت دەربارەی هۆکاری ئەو حاڵەتە، کە هێشتا لای زاناکان تەواو ڕوون نەبۆتەوە.

خۆراكو گەرمی

تیمی ئەو تۆژینەوەی لەپەیمانگای نیشتمانی تەندروستی گشتی لە (ئۆسلۆ) کاردەکەن ڕایان گەیان کە بۆچوونی جۆراو جۆر لە بارەی جیاوازی وەرزەکانەوە هەیە. نوسیویانە خۆراکی ژەمەکانو مەترسی تەنینەوەی بەگوێرەی وەرزەکان دەگۆڕێت، هەروەها ڕادەی گەرمیو ڕووناکی دەوروبەریش بەشێوەیەکی زۆر بەپێی وەرزەکان جیاوازی دەکات. تۆژینەوەکانی پێشوو نەخۆشیەکەیان بەستبۆوە بە گۆڕانی وەرزەکانەوە.

لە گانا حاڵەتی ژەهراوی بوونی سك پڕی زیاتر لە وەرزی باران باریندا ڕوودەدات کە لە هەموو حاڵەتەکانی دیکەی نەخۆشیەکە ترسناکترە، هەروەها مەسەلەی گرێدانی ئەم نەخۆشیە بەوەرزەکانەوە لە هەریەکێك لە تۆژینەوەکانی سەنگافورەو زیمبابۆیو سوید-دا لەبەرچاو گیراوە، بەڵام تۆژینەوەی نەرویجی تائێستا لە هەموو لێکۆڵینەوەکان فراوانترە.

دیاریدەیەگی ئایندەیی

(د.دیر در میرڤی) کە ژنە مامۆستایەکە لەنوژداری دایکایەتی لە زانکۆی (بریستۆل)بە (BBC.online)ی ڕاگەیاند:

"ئێمە هەر بە تەنیا دیاریکردنیکی ڕێگەکانی مامەڵە کردن لەگەڵ حاڵەتەکانی ژەهراوی بوونی سك پڕی زانیاریەکی زۆرمان دەستدەکەوێت، بەڵام دەربارەی هۆکاری ئەو حاڵەتە لە بنەڕەتدا زانیاریەکی زۆر کەممان هەیە."

،هەروەها لەهەمان جۆری تۆژینەوەدا نەخۆشی جۆرێکی تایبەت لە شێرپەنجەی ڕژێنە لیمفاویەکە بەسترایەوە بە وەرزەکانەوە کە یاریدەی زاناکانیدا ڤایرۆسێك بدۆزنەوە کە پێدەچێت هۆکاری نەخۆشیەکە بێت.

حاڵەتی ژەهراوی بوونی سك پڕی بەهۆی ناتەواوییەك لە وێلاش دایە کە دایكو کۆرپەلە پێکەوە دەبەستێتەوەو لە ڕێگەیەوە ئۆکسجینو چاوگە خۆراکیەکان بۆ کۆرپەلە دەگوازرێتەوە، ئەم حاڵەتە بەزۆری لە قۆناغی کۆتایی سکپڕیدا دەردەکەوێت گرنگترین نیشانەکانی بریتیە لە بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن، ئەگەر چی لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا ئەم حاڵەتە هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نییە، بەڵام پشکنینی قۆناغەکانی ماوەی سك پڕی دەتوانێت ئاماژە بە هەبوونی چەند نیشانەیەکی ئاگادار کردنەوە بکات. لە قۆناغی کۆتاییدا چەند نیشانەیەك لە دایکەکەدا دەردەکەوێت وەکو سەریەشەو ڕشانەوەو گرفتی چاو بینین.

بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەوەرگرتنی دەرمانو حەوانەوە چارەسەری ژەهراوی بوونی سکپڕی بکرێت، بەڵام نشستی هێنان لە کۆنترۆڵ کردنی حاڵەتەکە دەبێتە هۆی ئەوەی کۆرپەلە زوترو پێش ئەوەی تەواو گەشە بکات لەدایك ببێت، بەجێ هیشتنی ئەم حاڵەتەش بەبێ چارەسەرکردن دەبێتە هۆی ئەوەی بەزەیستانی ئیفلیج بوو دەناسرێت، واتە ئەوەی بەڕەق بوونی ماسولکەکان جیادەکرێتەوەو باری تەندروستی هەریەکە لە دایكو کۆرپەلە ڕووبەڕووی مەترسی دەکاتەوە.

Internet

ڕاستیەکان

دەربارەی زیادکردنی تەمەن

لازۆ ئەکرەم
دەرچووی زانکۆی سلێمانی

جارێك لە شاری نیۆیۆرك فیلمێکی کارتۆنی پیشاندرا، تیایدا دوو ئەکتەری شێوە سەیر یەکێکیان بەوی دی ووت:
"من نامەوێت بۆ هەمیشە بژیم!، بەلام ناشمەوێت زوو بچمە گۆڕەوە- ئەی چۆنە بۆ ماوەیەکی زۆرتر بژین؟
-واتە نزیکەی 200 ساڵ یان زیاتر لەوەی کە خۆمان دەژین..."

چیرۆکی بەردەوامی ژیان لەسەر گوێی زەوی کۆنەو هەمووماں لەبارەیەوە زانیاریمان هەیە، بەلام ئاواتی هەمیشەیی مرۆڤ لە هەموو سەدەکاندا تەنها مانەوەیەتی لە ژیاندا...

هەرچی تاقیگاریەکانە، ئاماژە بە درێژکردنی تەمەن و مانەوە بەلاوی دەکەن، لە بارێکدا کە مرۆڤ بتوانێت بۆ ماوەی 150 ساڵ یان زیاتر بژی. هەر بۆ ئەم مەبەستەش چەندین هەوڵی سەیرو سەمەرەش دراوە لەوانە: نوستن لەگەڵ پاکیزەدا (Virgins)، خواردنەوەی خوێنی مرۆڤی گەنج و لاو- لە خۆسونی تۆواوی پاڵفتەی گونی سەگ یا بەرازی گینی (guinea pigs).

ئەمانە، بێگومان-هیچ کارێکیان نەکردۆتە سەر مرۆڤ تەنها پڕکردنی گیرفانی ئەوکەسانە نەبێت کە کارەکەیان مەیسەرکردوەو خەلەتانویانن. ئەمڕۆش هەندێك ئامۆژگاری دی لەلایەن دایکانەوە پێشکەش دەکرێن وەك: خواردنی تازە بخۆ، بەشێوەیەکی ڕێکوپێك وەرزش بکە، بەشی تەواوی خۆت بنوو.

ئەمانەش پاڵپشتێکی پەراوێز ئاساییان هەیە..

تەندروستی باش دەپارێزن و یارمەتی چالاکی ژیانی ڕۆژانە دەدەن و مرۆڤ لە نەخۆشیەکان دەپارێزن، بەلام پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بە درێژبوونەوەی تەمەنەوە نیە.

ئێستا خەڵکی تامەزرۆی ئەو هەوڵ و ئامۆژگاریانەن کە زۆرتر زانستین و ئاماژە بە چۆنیەتی پیر بوونی خانەکان دەدەن. چین ئەو شتانەی کار دەکەنە سەر ئەندام و کۆئەندامەکانی جەستە. تا ئێستا ئەو هەوڵانەی وەکو هۆرمۆنەکان و دژە ئۆکسێن antioxidant و چارەسەر لە ڕێگای جین و بۆ ماوەوە Gene therapy و کەمکردنەوەی کالۆری caloreنەیان توانیوە بیسەلمێنن کە ئەم خانانە چەند دەژین و چەند ناژین !!

ڕاستە هەندێك لە تاقیگەکان تاقیکردنەوەیان لەسەر گیانەوەران کردووەو توانوویانە بۆ ماوەیەك بەگەنجی بیان هێڵنەوەو ڕێژەی 40٪ تا لە 100٪ ژیانیان درێکەنەوە بەهۆی کارپێکردنی میلاتۆنین melatonin یا کەمکردنەوەی کالۆری caloriو ڕجیم کردن. ئەمەش ڕاستەوخۆ ناتوانرێت بۆ مرۆڤ بەکاربێت و تەمەنی ژیانی بەڕادەی 40٪ تا 100٪ بەرز بکاتەوە.

زاناکانی پیری زانی (gerontologist) ئاماژە بەوە دەدەن کە مرۆڤ ناتوانێت لە 120 ساڵ زیاتر بژی، بەڵام هەندێك شازیشی تێ دەکەوێت وەك جین کالمێنت کە 122ساڵ ژیاو لە ساڵی 1997دا کۆچی دوایی کرد. دڵنیاش بە کە تۆو منداڵی منداڵەکەشتو منداڵی ئەویش، دەمرنو ناگەنە ئەو تەمەنە. بەڵام دوورنیە تۆ یا نەوەکانی دیکە هەوڵ بدەن لەو تەمەنە نزیك ببنەوە. بەواتایەکی دی زانستو زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە مرۆڤو نەوەکانی بخەنە بارێکەوە تەمەنی تەواویان بژین.

بەپێی ئەو ئامارانەی کە نوسینگەی ئاماری ئەمریکی US.Consus Bureau کردویەتی زیاتر لە 800000 منداڵ مۆمی تەمەنی 100 ساڵەیان لەناوەڕاستی ئەم سەدەیەدا دەکوژێننەوە. یەك ملیۆنی دیکەش کە لەوان منداڵترن دەگەنە 90 ساڵیو ئەوانی دیش 80 ساڵی...

بەڵام دەبێت لەوەش ئاگاداربین کە ئەوانەی دەگەنە 100 ساڵی مەرج نیە تەندروستیان باش بێت ئێستانزیکەی نیوەی ئەوانەی لە سەرو تەمەنی 85 ساڵییەوەن لە لە ئەمەریکا دەبێت بۆ کاروباری ڕۆژانەیان یارمەتی بدرێن چونکە لە کاروبارەکانی ڕۆژانەیاندا دووچاری نارەحەتیەکی زۆر دەبن.

ئەم دیمەنەش، هەر لەکۆنەوە کاری بەیۆنانیەکان کردوە، بەبیروڕای ئەوان مرۆڤ تەنها دەتوانێت 18 ساڵ زیاتر لە هاوتەمەنەکانی خۆی بژی، هەروەك چیرۆکی تیسۆنەش Tithonus کە لەگەڵ ئیوس (Eos)ی خوای جوانی بەرەبەیان کەوتبوە خۆشەویستیەوە،

تیسۆنەس پیاوێکی لاوی لەشولار ڕێك بوو، ئیوس (خوای بەرەبەیان لای یۆنان) ئەم پیاوەی بەدڵدا چوو بوو، پیاوەکەش تەنها مەرجێك کە بۆ ژن هێنانەکەی دانا بوو ئەوەبو کە داوای نەمری کرد، ئیوس نەمری پێ بەخشی، بەڵام ساڵەکان هاتنو ڕۆیشتن پیاوەکە (واتە تیسۆ) ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لاوازتر دەبوو، تاکار گەیشتە ئەوەی کە بەتەواوی لاوازو ماندوبێت، چونکە لەگەڵ داوای نەمرییەکەدا بیری چووبوو داوای ئەوەش بکات کە هەمیشە لاوو گەنج بێت. تا وای لێ هات خۆشەویستیەکەیان هەڵوەشاو پیاوەکە گەڕایەوە سەر زەوی بۆ ئەوەی بمرێت.

چەندەها ڕێگا پەیڕەوی کراوە بۆ زیادکردنی تەمەنو نەمردن، لەوانە هەندێك لەسەر زیادکردنی تەمەنی مرۆڤ بۆ زیاتر لە 120 ساڵ، لێکۆڵینەوەیان کردوە.

هەندێك لێکۆڵینەوەی دی بۆ درێژکردنەوەی ماوەی لاوی مرۆڤ کراوە، هەردوو جۆر لێکۆڵینەوەکە گەیستونەتە هەمان ئەنجامەکانی پێشو. ئەو تاقیکردنەوانەش کە لەسەر گیانەوەران کراون، توانیویانە تەنها بۆ ماوەیەکی کەم تەمەنیان زیاد بکەن لەچاو ئەو گیانەوەرانەی ئەم هەوڵانەیان لەگەڵدا نەدراون.

هەندێك لەو هەوڵانەی دی کە دەکرێن بۆ درێژکردنەوەی تەمەنی مرۆڤ، لایەنی پزیشکیان گرتوە بە تایبەتی بۆ کەم کردنەوە یا لابردنی ئەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی زوو مردنی گەنجان، با نەمێشتنو چاککردنی نەخۆشی شێرپەنجە Cancerو نەخۆشیەکانی دڵو هتد...

باشترین ئەو ئامۆژگاریانەش کەلەم لایەنەوە پێشکەش دەکرێن ئەوانەن کە دایکان بەردەوام بەرۆڵەکانیان دەڵێن:

وەك: جگەرەنەکێشان – گونجاوی کێشی لەش، – خواردنی بەروبوومی دانەوێڵە– خواردنی میوە، سەوزە، کەم خواردنی گۆشتی سور، دورکەوتنەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، وەرزشکردنی ڕۆژانە بۆ ماوەی نیو سەعات. خۆبەستنەوە لەکاتی سواربوونی ئۆتۆمبیلو فڕۆکەدا هتد....

زانایانو توژەرەوانی پیریەتی و مرۆڤ ئاماژەیان بەوەکردوە ئەو کەسانەی تەمەنیان لەسەرو چل ساڵیەوە بەهەفتەی 3 جار بۆ ماوەی نیو سەعات وەرزش بکەن دوو ساڵ زیاتر دەژین لەوانەی لە هەمان تەمەندانو وەرزش ناکەن، هەندێك لێکۆڵینەوەی دی دەری خستوە ئەوانەی هەمیشە دڵ خۆشنو بەشێوەیەکی ڕووناكو گەش بیر لە ژیان دەکەنەوە زیاتر لەو کەسانە دەژین کە هەمیشە خەمو خەفەت لەسەر ڕوویانە.

ئێستا چ دەڵێیت بەرامبەر بەتازەترین هەوڵی زانایان بۆ درێژ کردنەوەی تەمەن. ئەویش بە دروستکردنی حەبێك کە هەموو هەوڵەکانی مرۆڤی تێدا کۆبۆتەوە، ئەویش حەپی بێتا کارۆتینە (Beta-carotena) ئەم حەپە مرۆڤ لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجەو تێکچونەکانی جەستە دور دەخاتەوە،

بەڵام دوا تاقیکردنەوەکان ئەوەشیان سەلماند کە ئەم حەپە کاریگەرییەکەی ناگاتە کاریگەری خواردنی میوەو سەوزە.

ئێستا زاناکان بایەخیکی زۆر دەدەن بە بابەتی دژە ئۆکساندن Antioxidant، ئەمەش لەپێناوی ڕەوینەوەو لابردنی فاکتەرەکانی پیر بووندا، چونکە زاناکان لەو باوەڕەدان ئەوماددانەی کرداری ئۆکساندن لەخانەکاندا زیاد دەکەن، دەبنە هۆی پیربوونو پەککخستنیان. بۆیە خاوکردنەوەی یا ڕەوانەکردنەوەی کردارەکانی ئۆکساندن لەو خانانەدا بەهۆی دژە ئۆکسانەکانەوە. مرۆڤ لە نەخۆشیەکانو کەم بونەوەی تەمەن دور دەخەنەوە.

لەو هەولانە، گەران بەدوای ئەو هۆرمۆنانەی رۆلیان لە کرداری ئۆکساندن دا هەیەو بەپێچەوانەشەوە دەرکەوتوە کە هەندێك ڤیتامین بەتایبەتی ڤیتامینەکانی A ,C,E بەزۆری C رۆلێکی گەورەیان هەیە لە کەمکردنەوەی نەهێشتنی ئۆکسانی ناو خانەکاندا.

لینەس پۆل- کە بەم دواییە توانی مۆمی 93 ساڵەی بکوژێنێتەوە، ئاماژەی بەوە کرد کە لەم 10 ساڵەی کۆتایی ژیانی دا. هەموو رۆژێك برێك ڤیتامین C وەرگرتووە. ئەم ڤیتامینەش وەك گەردی سەربەخۆ لە خانەدا دەمێنێتەوە چالاکی دەبەخشنە خانەکە، و هەرچی پێکهاتەی زیان بەخشیشە لە خانەکەدا لای دەبەن. چونکە کۆبوونەوەی ئەم پێکهاتە زیان بەخش و خراپانە لە خانەدا دەبنە هۆی لاوازبوونی خانەکان و پیربوونی.

لە راستیدا ئیستا لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە وەرگرتنی بێتا کاڕۆتین Beta-caroten کە یەکێکە لە دژە ئۆکسێنەکان- کارناکاتە سەر درێژکردنەوەی تەمەن و زۆر وەرگرتنیشی زیان بە تەمەنی لاوی دەگەیەنێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە ئەو کەسانەی جگەرە کێشن و بێتا کارۆتین وەردەگرن، زیاتر دووچاری شێرپەنجەی سنگ دەبن لە چاو ئەو کەسانەی جگەرە کێشن و بێتا کارۆتین وەرناگرن. و لە لێکۆڵینەوەیەکی دیش دا هاتوەکە وەرگرتنی بڕی زۆر لە ڤیتامین E نۆبەی دڵ دروست دەکات.

هەروەها بەکارهێنانی میلاتۆنین Melatonin کە بە سروشتی کاژە رژێن pineal gland دەری دەدات و دەبێتە هۆی جیاکردنەوەی کاتەکانی شەو رۆژ و رێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆژی لەش.

دەرکەوتووە کە وەرگرتنی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی تێکدانی دەرونی مرۆڤ، لەگەڵ ئەوەشدا دەرکەوتووە کە سودی هەیە لە نەخۆشیەکانی وەك : خەوزران (Insomina)و (jetlay)، هەروەها رێکخستنی Bio-rhythms. لەم دواییانەشدا کاریگەری میلاتۆنین لە چارەسەری شەکرە Diabetes و ئاوی سپی چاو Cataracts و شێرپەنجە Cancer و نەخۆشی ئەلزایمەر، Alzheimer وشکستە خۆیی Schizophrenia و گوێ epilepsy، هەندێك نەخۆشی دی وەك خەمۆکی Depression و سوتانی پێست بەتیشکی خۆر Subnburn و چالاکردنەوەی باری سێکسی مرۆڤدا هەیە.

بەڵام ئەوەی جێی باسە ئەوەیە کە ئەم دەرمانە بچوکە، هەر چەندە لەوانەیە توانیبیەتی بڕۆکانمان بەرزبکاتەوە، بەڵام هێشتا نەیتوانیوە تەمەنمان درێژ بکاتەوە.

ئەوەی ماوەتەوە بیڵێین ئەوەیە کە پێویستە پەلەنەکەین و باوەری تەواوی خۆمان نەدەینە دەست هیچ کام لەو رێگایانە.

تەنها خواردنی سەوزەو میوە بەهەموو جۆرەکانیانەوە نەبێت.

لە (Scientific Amercan) وەرگێڕاوە بە کوردی

بەریتانیا لە نهێنی دەفرە فڕیوەکانی کۆڵیوەتەوەو بەئاشکرا چیرۆکەکان بەدرۆ دەخاتەوە

بەڵگەنامە رەسمیەکانی بەریتانیا رۆژی 2002/1/3 بڵاویانکردەوە کە وەزارەتی بەرگری بەریتانیا ساڵی 1951 نووسینگەیەکی تایبەتی بۆلێکۆڵینەوە لە تەنە فڕیوە نەناسراوەکانی وەك دەفرەفڕیوەکان، دامەزراندووە.

ئەو دەمە لە بەریتانیاشدا لەدوای وڵاتی سوید و وڵاتەیەکگرتوەکان، شەپۆلێك واتەواتی تێبەربوونی دەفری فڕیو بە ئاسمانیاندا، بڵاوبۆوە. بەڵام ئەوکاتە لەلایەن تیمێکی پسپۆڕەوە بیرۆکەی ئەو هرورژمەی دانیشتوانی ئەستێرەکانی دی، رەتکرایەوە ودوپاتیانکردەوە کە ئەو کەسانە کەوتونەتە وەهمی بینین و ورێنەی سایکۆلۆژی وهەڵخەڵەتاندنەوە.

پسپۆڕان گوێیان بۆ وتەی ئەفسەرێکی گەورەی هێزی ئاسمانی پاشایەتی گرت گوایا دەفرێکی تەختی رەنگ بۆری بینیوە، تیرەکەی نزیکەی 15 مەترە کە لە بەرزاییەکی نزمدا دەفری لە فارنبۆرۆی باشووری لەندەن، بەخێرایی 1300 کیلۆمەتر لە سەعاتێکدا.

زاناکان بە گاڵتەجارییەکەوە وتیان.."هەرگیز نەشیاوە باوەربکەین تەنێکی نائاسایی بەو خێراییە بە ئاسماندا بفرێت لە رۆژێکی هاوین ولە ناوچەیەکی چڕی دانیشتوانی وەك فارنبۆرۆ بێ ئەوەی سەرنجی کەسێکی تر رابکێشێت".

Internet

قادر میرخان

پڕوپاگەندەی دەرمان هەڕەشە لە تەندروستی نەخۆشەکان دەکات

ڕاپۆرتێکی نۆشداری کە لە گۆڤاری (لانسیت)ی نۆژداری بڵاوبۆوە ئاگادارییەکی گەڵاڵە کرد دەربارەی پڕوپاگەندەی دەرمان کە خەریکە ببێتە هۆی مەترسی بۆ نەخۆشەکان، لەوەدا کە گەمەیە ئاکامی تاقی کردنەوەی دەرمانەکان دەکات.

گۆڤارەکە دەڵێت لەهەندێك حاڵەتدا دوای داپۆشینی کاریگەریە لاوەکیەکان هەڵئاوسان لە قازانجی دەرمانەکاندا ڕووی داوە، ئەمەش وا لە پزیشکەکان دەکات دەرمانێك بۆ نەخۆشەکانیان بنووسن دابنێن کە پێویست نەکات.

هەڕەشەی خولەکانی نۆژداریش بۆ ئەوەبوو کە ئاکامی تاقیکردنەوەی دەرمانەکە لە لاپەڕەکانیدا بڵاونەکاتەوە تاوەکو لەلایەن سەرپەرشتیاری سەربەخۆوە ئەو تاقیکردنەوانە بەئەنجام نەگەیەنرێت.

(د. ریتشارد هۆرتۆن)ی نووسەری گۆڤاری (لانسیت) کە یەکێکە لە گرنگترین گۆڤارە نۆژداریەکان و وەکو ڕێزێك بۆ بەریتانیا ڕوانیە چەند نموونەیەکی تاقی کردنەوە نۆژداریەکان کە بەرژەوەندی نەخۆشەکانی خستۆتە لاوە لەپێناو بەرژەوەندیەکانی کۆمپانیای دەرمانەکان، هۆرتۆن باس لە ڕوداوی مردنی نەخۆشێك دەکات پاش ئەوەی دانەرانی تۆژینەوەکە لەمەترسی یەکێك لەلایەنە کوشندەکانیان کەم کردبۆوە. پیشەسازی دەرمانی یەکگرتووی بەریتانی ڕایگەیاند کە پیشەسازی دەرمان لە بەریتانیادا هێشتا خاوەنی ئاستێکی بەرزی نەریت و ڕێنمایی پیشەکەیانن لایەنگری دەستەی سەرپەرشتیاری سەربەخۆ دەکەن بۆ تاقیکردنەوەی دەرمانەکان.

بازارکاری دەرمان

نۆ کەس لەنێو (10) دەستەی نووسەراندا دەڵێن ئەو تۆژینەوانەی بۆ گۆڤارەکەیان ڕەوانە دەکرێت لە سوودەکانی دەرمان زیاتر دەکەن، نیوەی تۆژینەوەکان تەواو ڕەت دەکرێتەوە، لەکاتێکدا ئەوانەی دیکە پێویستیان بەوە هەیە بەر لە بڵاوکردنەوەیان سەرلەنوێ بنوسرێنەوە. (هۆرتۆن) دەڵێت ئاشکرایە کە تاقی کردنەوە نۆژداریەکان پارەی تێدەچێت، کۆمپانیای دەرمانەکانیش پێویستیان بە تێچوونی زۆرە، بۆ نموونە خستنە ڕووی دەرمانێکی نوێ لە وولاتە یەکگرتوەکاندا نزیکەی (500) ملیۆن دۆلاری تێدەچێت، بەڵام بەرز بوونەوەی تێچوونی پیشەسازی دەرمان ئەوە ناگەیەنێت نەخۆشەکان پشت گوێ بخرێن.

ئێستا لیژنەی جیهانی زۆریی لە نووسەرانی بلاوکراوە نۆژدارییەکان دەکەن کە ڕێنماییەکانی بڵاوکردنەوە لەبەر چاو بگرن، تاوەکو ڕێگە لەبڵاوکردنەوەی ئەو تۆژینەوانە بگرن کە هەست دەکرێت نابابەتین.

بڵاوکراوەی نۆژداری بەریتانیش ڕایگەیاند کە ئەویش داوا لە بڵاوکەرەوەی تۆژینەکان دەکات بەیاننامە تایبەتیەکانی خۆیان و ڕۆڵی چاودێری تاقیکردنەوە لە تۆژینەوەکەدا بخەنە ڕوو.

نووسەری بڵاوکراوەکە (د.ریشارد سمیس) ووتی: ئەو هەنگاوە هێرشێك نیە بۆسەر پیشەسازی دەرمان، هەروەها لەو بڕوایەدا بوو کە زۆر کۆمپانیا خاوەنی باوەڕنامەن لە جیهانی پیشەسازی دەرماندا هیچی لێنایەت ئەگەر پابەندیش بێت بەو ڕێسا نوێیەوە.

تەها

Internet

ئایا ژیان لەسەر مەریخ هەبووە؟

زاناکان زیندەوەرە مەریخیە کۆنەکانیان لەناوبەردێکی نەیزەکیدا دۆزییەوە، ئایا سروشت زاناکانی هەڵخەڵەتاندوە.

نوسینی: روبرت نایی
ئامادەکردنی : دڵنیا عبدالله لطف الله
پسپۆڕی فیزیک

لە 17ی کانونی یەکەمی ساڵی 1984 دا روبرت سکور کە ئەندامە لە تیمی هەڵگرتنەوەو کۆکردنەوەی نەیزەك سەربە دامەزراوی زانستی نیشتمانی، پارچە بەردێکی بچووکی بە قەبارەی تۆوی پەتاتەیەکیان لە کێڵگەی بەفری ئالان هیلیز لە کیشوەری باشوردا، دۆزییەوە لەڕواڵەتدا ئەم پارچەیە ئاسایی نەبوو، ڕەنگەکانی جیاوازبوو، کە بەڕواڵەت ڕەنگیکی سەوزی تۆخی دەنواند، ئەم دۆزینەوەیە وەك بەختێك وابوو چونکە بەردێکی وا گرنگو جیاواز لە بەردەکانی تا ئەم سەدەیە، زۆر کەم بوو.

لە 7ی مانگی تشرینی دووەمی 1996 دا تیمێك لە زانایان ڕایان گەیاند کە لەم بەردەدا بەڵگەی یەکەمیان دۆزیوەتەوە، کە ئاماژە بەبوونی ئەگەری بوونی ژیان لە شوێنێکی دیکەدا بێجگە لەزەوی، دەدات.

ئەوەی کەزاناکان دۆزیانەوە لەشێوەی بەبەردبوە کیمیاویەکانی ئەو زیندەوەرە وردانە دەچوو کە نزیکەی 3.5 بلیۆن ساڵ لەمەوپێش لەسەر مەریخ ژیاون.

بەگران دەزانرێت ئەگەر ژیان لەسەر دوو هەسارەی بەرامبەر بەیەکتر لە سیستمی خۆردا دروست بووبێت، ئەو ئەنجامەی کە دەڵێت ژیان روداوێکی بڵاوی گەردوونییە دوورە پەرێزبین، ڕەخنەگرانو ئەوانەی کە بە گومانن دەڵێن ئەم بەڵگانە تەواو کۆتایی نین.

دۆزینەوەی بەڵگەکە

ساردی روی مەریخ لە ڕۆژانماندا لەساردی زستانی سیبریا زیاترەو هەروەها لە بیابانی سەرزەوی زۆر ووشك ترە.

لەساڵی 1976دا هەردوو کەشتی فایکنك هەندێك نموونەیان لە خۆڵی مەریخ وەرگرتوەو تاقی کردنەوەیان بە مەبەستی گەڕان بەدوای ژیان تیایدا ئەنجام داوە، بەڵام ئەم تاقی کردنەوانە بەڵگەی تەواویان نەدا بەدەستەوە لەبەرئەوە زۆربەی زاناکان بۆ ئەوە دەچن کە لە وانەیە ڕووی مەریخ ژیانی تێدانەبێت.

بەڵام ئەنجامەکانی هەردوو کەشتییەکەی فایکنك بەتەواوەتی بوونی ژیان لەسەر مەریخ بەدوور نازانێت ئێستاش و لەڕابردووی دووریشدا هەروەها ئەو وێنانەی هەردوو کەشتییەکەی فایکنك لە مەریخەوە وەریان گرتووە، کەوێنەی چەند جۆگەیەکە ئاوی پێداڕۆیشتوە نزیکەی 4 بلیۆن ساڵ لەمەوبەر، ئەوە دەردەخەن کە جاران مەریخ شوێنێکی گەرمترو شێدار تربوەو توانای ژیان تیایدا ئاسان تربوە بەڵام ئەوەی کە ڕوی داوە ئەوەیە کە مەریخ زۆربەی بەرگە هەواییەکەی وون کردووەو ئینجا ڕوەکەشی ووشك بۆتەوە.

سروشت بەڵگەی بۆ هێنایە بەردەستمان کە پێویستی بە ناسا نەکرد کە راسپاردە بنێرێت بۆ مەریخ کە بەبلیۆنەها

دۆلاری تێ دەچێت، کەمیوانێکی مەریخی کە کێشەکەی 1.9 کگم بوو هاتە لامان واتە بەردەکە لەوانەیە هەسارۆکەیەك یان کلکدارێك کە بەگۆشەیەکی رووی‌و هێزێکی پێویست بەرمەریخ بکەوێت، بەرد لە خۆڵەوەکەوە هەڵدەکەنێت‌و فڕێی دەداتە بۆشاییەوە، کە ئەم بەردانەش چەند سەدەیەکی درێژ بەدەوری خۆردا بەشێوەیەکی هەڕەمەکی دەسوڕێنەوە.

لێکۆڵینەوە تازەکان کە لەسەر کۆمپیوتەرو لە زانکۆی کورنیل کراون ئەوە دەردەخەن کە نزیکەی 4٪ ی ئەو ماددەو پارچە بەردە مەریخیانە لەکۆتاییدا دەکەونە چنگی کێش کردنی زەوییەوە.

دوانزە پارچەی ئەیزك لەسەر زەوی دۆزراونەتەوەو ناسنامە مەریخییەکەیان دیاری کراون کە تاسالی 1993 نەناسرابوون.

بنەڕەتی مەریخی نموونە ALH8400 لەوانەیە هەڵگری شوێنەواری ژیانی پێشوبوبێت.

زاناکان دەتوانن ناسنامەی نەیزەکە مەریخییەکان بەهۆی دووکەشتییەکەی فایکنك کە نموونەیان لەبەرگی هەوایی دەرەوە وەرگرتووە دیاری بکەن، کاتێك کە پارچە نەیزەکەکە لە بۆشاییدا بەربەردە مەریخییەکان دەکەون، گەرمییە زۆرەکەی لێك خشاندنەکە دەبێتە هۆی توانەوەی بەشێکی ئەم بەردانە کە ئەمیش ئەو بلقانە دروست دەکات کە هەوای مەریخی لەناویدا قەتیس دەمێنێت لەگەڵ دەرچوونی بەردەکەدا کاتێك کە هەسارەکە بەجێ دێڵێت.

هەوا قەتیس ماوەکەی ناو هەریەکە لەو پارچانە لەو دوانزە نموونەیەی کە بەسنیکۆ ناسراون، هەمان ڕێژەی گازە بەدەگمەنەکانیان هەیە کە لە SNCs بەرگی گازی مەریخدا هەیە.

ئەم سیفەتەش وای لە زاناکان کردوە کە بۆ ئەوە بچن کە ئەم نەیزەکە لە مەریخەوە هاتبێت.

تەمەنی ئەم نموونەیە (ALH8400) لە تەمەنی کۆنترین دووەم پارچەی سنکیز بەسێ‌جار زیاترە، کە لە بەردی تواوەوە کە دەکەوێتە قوڵی 1کم نزیك ژێر رووی مەریخەوە بووە بە کریستاڵ نزیکەی 4.5 بلیۆن ساڵ لەمەوبەر کاتێك کە مەریخ لە کۆمەڵەی خۆردا بووە.

بەپشت بەستن بەبڕی ئەوتیشك دانەوە گەردوونییانەی لە بۆشاییدا لەپارچە نەیزەکەکە تووشی بوە، زاناکان وای دەخەملێنن کە نزیکەی 15 ملیۆن ساڵ لەمەوپێش لە مەریخەوە جیا بوبێتەوە ڕاستەوخۆ دوای کەوتنە خوارەوەی لەناوچەی جەمسەری بەستوی باشوردا، ئەم پارچەیە کەوتبوە ژێر بەفرەوەو ئینجا جووڵەی بەفرەکە پاڵی بەپارچەکەوە نا کەلەبەشی خوارەوەی ڕوەکەدا نزیکەی 13000 ساڵ لە مەوپێش، دەربکەوێت کە ئەمەش ڕوبرتاسکور لە ساڵی 1984دا دۆزییەوە.

گەڕان بەدوای بەڵگەکانی ژیان دا

ئەم پارچە نەیزەکە هێنرا بۆ تاقیگەی جونسونی فەزایی سەر بە ئاژانی (ناسا) لە هیوستن لەولایەتی تەکساس کە کردارەکانی پاکردنەوەو چاودێری کردنی بەووردی کرا.

پاشان پارچەکە درا بە دیفید مکای و تیمە زانستییەکەی ساڵی 1994 بە مەبەستی ئەوەی بۆ ماوەی دووساڵ بخرێتە ژێر زنجیرەیەك لێکۆڵینەوەو تاقی کردنەوەی زۆرەوە، بەبەکارهێنانی پێشکەوتوو ترین ئامێرەوە. ئەو تیمەی کە لە نۆ ئەندام پێك هاتوە لە مەڵبەندی جونسونی فەزایی‌و زانکۆی ستانفوردو جورجیار ماکیل لە مۆنتریال، چوار بەڵگەی روونی پێش کەش کرد. کە ئاماژە بەبوونی ژیانی پێشووی زیندەوەرە مەریخییە کۆنەکانی ناو بەردەکە دەکەن، یەکەم شت کە دۆزییانەوە خڕۆکە کاربۆنییە ووردەکان بوون کە لە توخمێکی نائەندامی پێك هاتون کە لە گەڵ ئاودا تێکەڵ ببن دەبنە کریستاڵ.

سێ ڕێگەی سەرەکی جیاواز ئاماژە بەوە دەدەن کە تەمەنی خڕۆکە کاربۆنییەکان 3.6بلیۆن ساڵە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئاو بەناو چاڵەکانی تویکڵی مەریخ دا پێش 3.6 بلیۆن ساڵ ڕۆیشتووە.

ئینجا بەڵگەی دووەم لەسەر دەستی نوێنەری وەفدی زانکۆی ستانفوردەوە هات، کە لە تیمی مکای پێك هاتبوو

ریتشار زاری بەڕێوەی دەبرد، کرداری بوردومان کردنی پارچە بەردە نەیزەکەکە یان بەتیشکی لەیزەر ئەنجام دا.

بۆ ئەوەی جیابکەنەوەو پێکهاتە کیمیاییە جیاوازەکانی پێك هێنەرەکەی بەردەکە دیاری بکەن، کە گەردە ئەندامی یەکانیان دۆزی یەوە کە یەکەم جار لەبەردە مەریخی یەکاندا دەبینران ئەم گەردە ئەندامی یانە پێکهاتەی کاربۆنی ئاڵتۆن و ماددەی ژیانیش و هەموو شێوەکانی ژیانی زەوی بەندە لەسەر ئەم گەردە ئەندامی یانە.

ئەم گەردە ئەندامی یە گرنگانەش سەربەجۆرێکن کە پێکهێنەرە هایدرۆکاربۆنی یە بۆنداره فرە بازنەکان (PAHS) ناسراون، ئەم گەردانەش لە هەردوو توخمی کاربۆن و هایدرۆجین پێك هاتون و بەزۆری لە خەڵوزو نەوتدا هەن.

بەڵگەی سێیەم لە مەڵبەندی جونسونی فەزایی یەوە وەرگیراوەکە وردبینێکی ئەلەکترۆنی زۆر گەورەکەر پێکهێنەرەکانزای یە ووردەکانی ناو خڕۆکە کاربۆنی یەکان دۆزی یەوە کە وەك پاشماوەی چالاکی بیولوژی دەربکەون.

ئەم توخمە کانزایی یانە کە لە (زیندەوەرە زیندوەکانی پێشوەوە) پەیدا بوون و زۆر بچوکن و دەتوانرێت بە بەبلیۆنەهایان بخرێتە سەر سەری دەرزی یەك، هەروەها تیمی مەکای توخمێکی کانزایی یان دۆزی یەوە کە لە ئاسن و ئۆکسجین پێکهاتووە بە (مگنایت) (ئۆکسیدی ئاسنی ڕەش) ناسراوە، کە لەسەر زەوی لە کارلێك کردنی میکرۆبەکانی گڵ لەگەڵ ژینگەی دەوروبەردا پێك دێت.

هەروەها دووتوخمی کانزایی دی کەیان دۆزی یەوە کە لە ئاسن و کبریت پێك هاتبوون ئەوانیش گرجایت و نایرۆتایتە، کە دوو ئەندامی لاوەکی زیادەن لەکارلێکی بەکتریای گڵ و میکرۆبەکانی دی کەوە پەیدا دەبن، ئەم پێك هاتە کانزایی یانە لەناو بەردەکانی زەویدا نابینرێت ئەگەر ڕیۆژیانی تێدا نەبێت.

بەڵگەی چوارەم: برتیی یە لە کۆمەڵێك وێنەکە ووردبینە بەتواناکە لەمەڵبەندی جونسونەوە، چەند وێنەیەکی خانەیی شێوە لولەیی و شێوە هێلکەی گرتوە، مەکای و هاورێکانی دەڵێن ئەم شێوانە پاشماوەی میکرۆبە مەریخی یەکانن.

تیمەکانی ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەم لاشە وردبینی یانە لەشێوەو قەبارەدا زۆر لە ووردترین و بچوکترین بەکتریای سەر زەوی دەچن ئەو ڕاستیەی کەخۆی دەسەپێنێت ئەوەیە کە هەموو لایەنەکانی ژیان لەناو ئەم بەردەدا کە (0.00001سم) ە هەیە کە بەڵگەی ئەوە دەدەن ژیان لەسەر مەریخ پێش 3.6 بلیۆن ساڵ هەبووە.

وەڵامی ڕەخنەگرەکان

ولیم شویف. لەزانکۆی (UeLA) وە ناسنامە کۆنترین زیندەوەرەکانی سەر زەوی دیاریکرادووە، کردووە، کە دەڵێت (بڕوام وایە کە ئەم دۆزینەوە زۆر گرنگ و سەرسوڕمێنەرەو زاناکان ڕێگەیەکی ڕاستیان گرتۆتە بەر، بەڵام تا ئێستا زۆرمان ماوە کە بەڵگەی تەواومان دەست بکەوێت کە ئەم دۆزینەوەیە هی ژیانی مەریخە).

بیانوی سەرەکی ڕەخنەگرەکان لە بەڵگەکانی تیمی مەکایەوە ئەوەیە کە (پێکهێنەرە کاربۆنی یە بۆندارەکان و مەگناتیت و گریجایت و بایرو نایت دەتوانرێت بهێنرێتە بەرهەم بەچەند ڕێگەیەکی جیاواز کە پەیوەندی بەژیانەوە نی یە بۆ نموونە کردارەکانی بنیات نانی ئەستێرەکان پێکهێنەرە بۆندارە پێشوەکان (PAHS) بەرهەم دینن، زۆر جاریش ئەم پێکهاتانە لە پارچەی نەیزکدا دەردەکەون و هیچ پەیوەندیی یەکیان بەبوونی ژیانەوە نی یە، واتە بوونی توخمێکی ئەندامی مانای وانی یە کە ژیان لەناو ئەو بەردانەدا هەبووبێت.

جاك فارمەر لێکۆڵەرەوە لە مەڵبەندی ئایس سەر بەئاژانسی (ناسا) کە ستراتیژی یەکانی گەڕان بەدوای ژیانی مەریخی کۆندا ئامادە دەکات، دەڵێت (هیچ ڕێگەیەك نی یە کە بڕیاری ئەوەی لەسەر بدەن کە ئەم پێکهاتە ئەندامیانە چالاکن یان نەء.

هەروەها توخمە کانزایی یەکان دەتوانن لەسەر زیندەوەرە ووردبینەکان ببنە کریستاڵ کە ئەمەش بەتەواوەتی لەو زیندەوەرە وردانە دەچن. دەبینین کە ئەم شێوە لولەیی و هێلکەیانە لە بچوکترین جۆرەکانی بەکتریای زەوی و سەرەتایی ترینیان دەچن، کە کۆنترین زیندەوەرە هاوچەشنە دۆزراوەکانی سەر زەوی کە بۆ پێش 3.5 بلیۆن ساڵ دەگەڕێتەوە، نزیکەی 100 جار قەبارەیان لە قەبارەی زیندەوەرە مەریخی یەکان گەورەترە.

و پێش ئەوەی گەمەکای و تیمەکەی دۆزینەوەکەیان ڕابگەیەنن، هەریەك لە هارفی و هاری مکوین لەدوو زانکۆی کیس ویسترن و زریف و تینسی، لێکۆڵینەوەیکیان لە گۆڤاری (Natare) دا بڵاوکردۆتەوە، بۆچونێکیاتن پێش کەش کرد کە

دەڵێت : پێکهێنەرە کاربۆنی‌یەکان لە پلەیەکی گەرمی بەرزداو لە کاتی بەرکەوتنی بە نەیزک پێش بلیۆنێك ساڵ دروست بوە، کە ئەمەش لەوانەیە لە ئەنجامی دڵۆپەکردنی ئاو بە ناو توێکڵی مەریخ دا پێش بلیۆنێك ساڵ ڕوی دابێت، ئەگەر ئەم بۆچوونە ڕاست بێتو ئەوا بوونی ژیان لەپارچە نەیزەکەکاندا تەنیا خەیاڵە.

کیرشفیك لە پەیمانگای کالیفۆرنیای تەکنەلۆژیاوەو دۆزەرەوەی توخمی مەگناتیت لە زیندەوەرە زیندوەکاندا، دەڵێت کریستاڵە مەگناتیسە ژیانی‌یەکان شێوەیان جیاوازە لە کریستاڵە ناژیانی‌یەکان، دەڵێت (کارێکی گرانە کە جۆرێکی وا لەم موگناتیسە نا ئەندامی‌یانە بەرهەم بێنین، لەگەڵ‌ئەوەشدا ئەم پێکهاتانە لەناو پارچە نەیزەکەکاندا هەن‌و هەلێکی باش بۆ بوونی ژیانێکی پێشویان لەسەر مەریخ هەیە بەڵام پێویستمان بە تاقی کردنەوەی زیاتر هەیە بۆ دڵنیابوون.

تیمی مەکای وەڵام دەداتەوەو دەڵێت: ئەوتێکەڵە تایبەتی‌یە لە گەردەکانی ئۆکسجین لە پێکهاتەی کاربۆن دروست نەدەبوو ئەگەر پلەی گەرمی لە 80س° زیاتر بەرز نەبوایەتەوە، ئەمەش لەگەڵ ئەو بۆچونەدا دەگونجێت کە دەڵێت ئەم پێکهاتانە بەبوونی ئاو پێش 3.6 بلیۆن ساڵ لەمەو بەر دروست بون.

ئایا هیچ ڕێگەیەك هەیە بۆ ڕازی کردنی ئەوانەی کە لەم بابەتە دوودڵن بەبێ ئەوەی کە پارەیەکی زۆر سەرف بکرێت بۆ ناردنی ڕاسپاردەیەك بۆ مەریخ؟

وەڵام : بەڵێ، تیمێك لە زاناکان تاقی کردنەوەی زیاتر ئەنجام دەدەن،و بەبەردبوە میکرۆبی‌یە ووردەکان بۆ زۆربەشی بچووك دابەش دەکەن، بۆ ئەوەی بزانن کە ئایا ووردبینە بەتواناکەیان دەتوانێت پاشماوەی ڕاستەقینەی دیوارە خانەکان‌و جەستەخانەکان بدۆزێتەوە، هەروەها بەدوای ترشی ئەمینی‌دا دەگەڕێن کە بەیەکەی بنیات نانی ژیان دادەنرێت.

بەڕێوەبەری (ناسا) دانیل کولستن، پەیمانی بەدوو توێژەرەوەی دی‌دا. بەدابین کردنی نموونەی بەردە نەیزەکەکان بۆیان، کە بەدوای بەڵگەکانی دابەش بوونی خانە سورەکانی ژیانی خانەکان دا دەگەڕێن، ئەگەر هاتوو وادەرکەت کە ژیان لەم بەردانەدا بووبێت، هەرچۆنێك بێت تیمی مەکای دۆزینەوەیەکی گرنگی ئەنجام داوە.

فارمە دەڵێت: (ئەم دۆزینەوەیە گرنگەو بەرنامەکانی گەڕان بەدوای ژیان لە مەریخ دا بەهێز تر دەکات.

لەو ڕوونکراوانەی کە لە پارچە نەیزکەکانەوە دەستمان کەوتوون، ئەوە دەردەخەن کە بوونی ژیان لەسەر مەریخ پێویستی بە ئاوو مادە ئەندامی‌یەکان هەیە، بێجگە لەوەش چەند ڕێگەیەکی بەکانزا کردن هەبوون کە ماددە ئەندامی‌یەکانیان بەبلیۆن ساڵ هەڵگرتوو پاراستویانە. ناسا لە کۆتایی ساڵی1996 مەسباری فەزای بەرەو مەریخ خستە ڕێ، کەیەکەم پێوەری مەداری هەموو مەریخ (marsg10-balsurveyor) لە مانگی تشرینی یەکەم 1996و لە کانونی یەکەم دا گەیشتە مەریخ، کەوێنەی هەسارەکەی بەووردی گرتووە، دووەمیان دوای ئەو بەمانگێك دەرچوو، عەربانەیەکی قەبارە بچووك لە چواری مانگی تەموزی 1996دا خرایە سەر مەریخ کە ئەم عەربانەیە بەڕوی مەریخدا گەڕا، لەچوارچێوەی بازنەیەکدا کە نیوەتیرەکەی 100م بوو لەدەرچەی جۆگەیەکی ئاوی کۆندا، کە ئەمەش شوێنێکی باشە بۆ گەڕان بەدوای ژیان دا، هەرچەندە ئەم عەربانەیە بە تەکنۆلۆژیای پێشکەوتوو ئامادەنەکراو، بەڵام توانی پێکهاتەی کیمیایی بەردو خۆڵی مەریخ بپێوێت‌و شی بکاتەوە.

کولدن دوپاتی دەکاتەوە و دەڵێت: ناسا پلانی بۆ ناردنی ئیستوڵی فەزایی بۆ مەریخ داناوە کە لە دە کەشتی پێك هاتووەو پارەیان کەم تێدەچێت، گەشتێکی تایبەتیش بۆ هێنانی نموونە لە خۆڵی مەریخەوە لەساڵی 2005دا.

لەو کاتەدا کە بەڵگەی بوونی ژیان لەسەر مەریخ دەردەکەوێت، ئەستێرە ناسەکان دەستیان کردوە بەگەڕان بەدوای هەسارە یەکەمینەکانی کە بەدەوری ئەو ئەستێرانەی کە لە خۆر دەچن، دەسوڕێنەوە. بوارێکی فراوان ژیانی چالاك‌و ئەو ژیانە سەرەتایی‌یەی کە لەوانەیە لەسەر مەریخ لەڕابردوی کۆندا هەبوبێت جیادەکاتەوە ئەمەش تا ڕادەیەك مانای وایە کە ئێمە بە تەنیا لەم گەردوونەدا نین.

ئایا ئێمە مەریخین؟

ئەگەر ئەم شوێنەوارو پاشماوە میکرۆبی‌یانە مەریخی بن، کە تاڕادەیەکی زۆر لە بچووکترین جۆرەکانی بەکتریای زەوی دەچن، وەك جاك فارمەر لە مەڵبەندی لێکۆڵینەوەکانی ئامیس سەر بە ئاژانسی ناسا (Nasa) دەڵێت: ژیان پێویستی بەئاوو تیکەڵەیەکی گونجاوە لە پێکهێنەرە ئەندامی‌یەکان، بۆ ڕاپەڕاندنی کرداری میتابۆلیزم واتە (زیندە پاڵ)، هەروەها پێویستی بەجەستە خانەییەکانە کە دەتوانێت کارلێکە کیمیاوییەکانی ناوەوەی لەژینگەی دەوروبەری جیا بکاتەوە.

لەلایەکی ترەوە رتیشارد زاری زانا لە زانکۆی ستانفوردەوە پرسیار دەکات‌و دەڵێت، لەوانەیە ئێمە مەریخی بین، لەوانەیە لەپێشدا ژیان لەسەر مەریخ دروست بوبێت ئینجا بۆ سەر زەوی گوێزرابێتەوە بەناو بەردێکی نەیزکی‌دا پێش بلیۆنەها ساڵ لەمەوبەر یان بەپێچەوانەوە.

سیس شوستاك لەمەڵبەندی لێکۆڵینەوەکانی ژیان لەدەرەوەی زەویدا 1 SET دەڵێت: لەوانەیە ئێمە لێرەدا دروست بوبین لەگەڵ ئەوەشدا کە بەڵگەش نی‌یە بۆ ئەوەی ئەم بەردە بەناویانگە لەسیستی خۆردا نزیکەی 15 ملیۆن ساڵ گەڕاوە، بەڵام بەلایەنی کەمەوە هەندێك بەرد ڕێگەی کورتر دەگرێتەبەر، پاشان ئەم کرداره پێویستی بەتەنها بەردێك هەیە بۆ گواستنەوەی ژیان بۆهەسارەیەکی تر.

لەکۆتایی‌دا، ئەگەر زانیاری بایولوژی میکرۆبە مەریخی‌یە زیندوەکان بدۆزنەوە، ئەوکاتە تاقی کردنەوە جینی‌یەکان دەکرێت بۆ ئەوەی کە بزانیت ئایا هەردوو ژیانی سەر زەوی‌و مەریخ یەك بنەمای دروست بونیان هەیە.

دۆندرمە

Icecream

خالد محمد خاڵ

مامۆستای تەکنۆلۆژیای شیرەمەنی/ زانکۆی سلێمانی

بەشی یەکەم

کورتەیەکی مێژوویی

تا ئێستا نەزانراوە لە کەیەوە پیشەسازی دۆندرمە دەستی پێکردووە، هەرچەندە ئەوەی ئاشکرایە ئەوەیە کە سشەربەتو ساردەمەنیەکانی دی لە سەدەی پانزەوە دروست دەکران لە ئیتاڵیاو فەرەنسادا، ئەو بەفرانەی کەبەسەر شاخەکانەوە بوون بەکاردەهێنران بۆ سارکردنەوەو بەستنیان. دوایی توانرا ڕۆڵی بەفرو خوێ بدۆزێتەوە بەکاربهێنرێت کە لەبەستنی ئەو ساردەمەنیانەدا بڕواش وایە کە دۆندرمەو شیرەمەنییە ساركرداوەكانی دی لەئەنجامی بەکارهێنانی شیرو قەیماخ لە دروستکردنی شەربەتو ساردەمەنییە بەستێنراوەکانیدا دۆزراونەتەوە دۆندرمە لە سەرەتای دروستکردنیدا لە بەریتانیا بەناوی ice Cream ناسرابوو، وە لە سالچی 1769دا بۆ یەکەم جار لە کتێبێکدا باس کرا کەتێیدا ئاماژە درابووبە پێکهاتووە جۆراوجۆرەکانی لە ئامادەکردنی بەرهەمی ناوبراودا، دۆندرمەش بۆ یەکەم جار لە (پاریس) دا لە ساڵی 1774 زانرا. پیشەسازی دۆندرمە لەئەوروپاوە گەیشتە ئەمەریکا لەسەردەی حەڤدەهەمدا، و بە (ice cream) ناسراو بۆ ئاگاداری لە ڕۆژنامەی (New york Gazette) لە ساڵی 1777دا بڵاوکرایەوە تا ماوەیەکیش ئەمبەرهەمە لە بوارێکی تەسك دا دروست دەکرا لە ماڵەکان و ئاهەنگە تایبەتەکانی چینە بەرزەکان داو دروستکردنی تەنیا تایبەت بوو بەژمارەیەکی کەم لەوانەی کە شارەزاییان تیایدا هەبوو لەگەڵ بەرهەمهێنەرە بچووکەکان تا ساڵی 1851 کە (Gacob fussell) توانی یەکەم کارگەی بۆ دروستکردنی دۆندرمە بەشێوەیەکی بازرگانی فراوان لەشاری بالتیمۆر لە هەرێمی ((مێری لاند)) لە ئەمەریکادا دامەزرێنێت کارگەی دیش لە شاری واشنتەن و نیویۆرك بۆ هەمان مەبەست دروستکرد. پیشەسازی دۆندرمە لە ساڵی 1909وە دەستی کرد بەبڵاوبوونەوە دوای ئەوەی میکانیزمی سارکردنەوەی خۆراك پەرەی سەندو بنەما زانستیەکان لە دروستکردنیدا

بەکارهێنرا. دوا بەدوای ئەوە پیشەسازی دۆندرمە زۆر بەخێرایی بڵاوبوەوە لەزۆر وڵاتانی جیهاندا، و خواردنی تەرخان نەبوو بەوڵاتەگەرمەکانەوە یا لە وەرزێکی تایبەتدا، بەڵکە لە ولاتە ساردەکانیشدا بەدرێژایی ساڵ دەخورێت کەسانێکی زۆر دەکڕن لەبەر تامو لەزەتی خۆشیو بەرزیی نرخی خۆراکیی. دەتوانین ئەم پێناسەیە دابنێین بۆ دۆندرمە کە بریتییە لە ((ئەو بەرهەمە خۆراکییانەی کە ساردکراونەتەوە بۆ پلەی نزیک بەستن، کە بریتین لەتێکەڵەیەك لەشیرو هەندێك شیرەمەنی لەگەڵ شەکرو ئەو مادانەی کە تامو بۆنی خۆشی پێ دەدەن، لەگەڵ رەنگی جۆراو جۆرو مادە ملتەکان –Emulsifiersو جێگیرکەرەکان – Stabilizers وشتی دیکەش، دوای ئەوەی بە ئامێری تایبەت هەوای تیکەڵ دەکرێت لەکاتی پرۆسەی بەستندا بۆزیادکردنی قەوارەی دوای پاستۆرکردنو هاوجۆرکردنی Homogenizationو هەرجۆرە دندرمەیەك رێنمایی تایبەتی خۆی هەیە کەدەبێت پەیرەوبکرێت لە دروستکردنیدا لەبواری پێکهاتوەکانیو خەسڵەتەکانیەوە.)) شایانی باسە لە ساڵی 1892ە وە دۆندرمە وەك وانەیەك لە زانکۆی پینسلڤانیاو لەزانکۆی Lowa لە ئەمریکادادەخوێنرێت بەهای خۆراکیی دۆندرمە Nutritive value of icecreamنرخی خۆراکی دۆندرمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پێکهاتوانەی تێیدان کە پلەی یەکەم شیرە.

دۆندرمە هەموو پێکهاتوە سەرەکیەکان شیری تێدایە، وەك چەوریو پرۆتینو لاکتۆز (شەکری شیر)و توخمە کانزاییەکانو ڤیتامینەکان. بڕی ئەم پێکهاتوانە بەگۆڕینی رێژەیان لەو شیرەی دەهێنرێت بۆ پیشەسازی دۆندرمە. جگە لەو بەرهەمە هەمە جۆرە خۆراکییانەی کە شیرەمەنی نینو بەشداری لە دروستکردنیدا دەکەن وەك شەکرو حیلاتینو رەنگو ئەو مادانەی تامو بۆنو دیدین بە بەرهەمەکەو هێلکەو هەندێك جۆری میوە یا شەربەتەکەیو فستقو گوێزو بادامو بندقو بسکویتو شتی دیکەش. ئاشکرایە کە چەوری ولاکتۆز گەرما ووزە دەدەن بەلەش. پرۆتینی شیریش هەموهەموو ترشە ئەمینیە بنچینەییەکانی تێدایە، توخمە کانزاییەکانی ناو شیر تارادەیەکی باش پێویستیەکانی لەش دابین دەکەن، ڤیتامینەکانی شیرین بەهای پاراستنProtective value دەدەن بە دۆندرمە، چچونکە بونیان لە خۆراکی ڕۆژانەماندا پێویستە بۆ گەشەکردنو بەهێزکردنی بەرگری کردن دژی نەخۆشیەکانو

دابینکردنیتەندروستی بۆمان. دۆندرمە ژمارەیەك لە ڤیتامینەکانی تێدایە بە ڕێژەی جیاواز.کەمی یانە بوونی هەریەك لەم ڤیتامینانە لە لەشماندا یا لەخۆراکی ڕۆژانەماندا دەبێت بە هۆی تووشبوونمان بە جۆرێك نەخۆشی،

ئەو نەخۆشیە بەدابینکردنی ئەو ڤیتامینەی کە بەرپرسیارە لێی لە خۆراکی ڕۆژانەماندا نامێنێت. ئەو ڤیتامینانەی کە لە دۆندرمە دان ئەمانەن:

1.ڤیتامینA :ئەم ڤیتامینە بە شێوەی تواوەیە لە ناو چەوری شیروچەوریەکانی دیکەش کە لە دۆندرمەدا هەیە پاستۆرکردنو بەستن کارناکاتە سەر ئەم ڤیتامینە. کەمی یا نەبوونی یانەبوونی ڤیتامینی نابراو لە خۆراکماندا دەبێت بەهۆی شەوکوێریو ووشکی چاو Dry eyeو نزمبوونەوەی بەرگری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان .

2-ڤیتامین E بەشێوەیەکی تواوە لەناو چەوریدا. کەمی دەبێت بەهۆی نەزۆکیو ناسراوە بەوەی کە پرسیارە لەبەردەوامی دروستی کۆئەندامی زاوزێ لەو ئاژەڵانەی کە لەژێر تاقیکردنەوەدان. بەڵام گرنگی نەزانراوە لەخۆراکدانی مرۆڤدا. بەرادەیەکی مام ناوەندی هەیە لەناو دۆندرمەداو ڕۆڵی هەیە لە وەستاندنی بۆبابوونی چەوریدا.

3-ڤیتامین K: ئەم ڤیتامین زۆر گرنگە بۆ مەینی خوێن. بەکاردەهێنرێت بۆ خوێن وەستان لەپرۆسەی نەشتەرگەری و برینداری سامناکدا.

4-ڤیتامین D: ئەم ڤیتامینە لەناوچەوریدا تواوەیە. پاسۆرکردنی کاری تێ ناکات، بوونی پێویستە بۆ گەشەکردنو دروستبوونی پەیکەری ئێسک لەمنداڵدا چونکە یارمەتی لەش دەدات کە کەڵك وەردەگرێت لە کالسیۆمو فۆسفۆڕ، دەبێت بەهۆی نیشتنیان لەسەر ئێسك.کە میشی دەبێتە هۆی نەخۆشی ئێسکەنەرمە.

5-ڤیتامین B1:لەناو ئاوی شیردا هەیە بەشێوەی تواوە. کەمی دەبێت بەهۆی نەمانی ئیشتها بۆ خواردنو لاواز بوونو ڕوخاندنی دەمارەکانو خراپبوونی باری تەندروستی. پاستۆرکردن کاری لێ ناکات. بەراژەیەکی مام ناوەندی لە دۆندرمەدا هەیە.

6-نیاسین: ڤیتامینێکە لە ڤیتامینەکانی گروپی (B) بوونی لەخۆراکماندا نایەڵێت تووشی نەخۆشی پلاگرا-Peiiagra ببین کە یەکێکە لە نەخۆشیەکانی پێست بەرادەیەکی مام ناوەندی لەدۆندرمەدا هەیە.

7- ڤیتامین B2: بەشێوەیەکی تواوەیە لە ئاوی شیردا، ناسراوە بەناوی (ڕایبۆفلاڤین) لە دۆندرمەدا بەراژەیەکی زۆر هەیە. پاستۆرکردن کاری تێ ناکات. بوونی پێویستە بۆ گەشەکردنو چالاکیمانو تووشنەبوونمان بەهێندی لە نەخۆشیەکانی پێست.

8-ڤیتامین C: و یا ترشی ئەسکۆربیك. بوونی گرنگێکی زۆری هەیە بۆ تووشنەبوونمان بە نەخۆشی (ئەسکەربوت) کە دەبێت بەهۆی لاوازی ئێسكو هەڵوەرینی.

ئەو مادانەی کە شیرەمەنی نینو لە دروستکردنی دۆندرمەدا بەکاردەهێنرێت شەکر یەکێکە لە مادە سەرەکیەکان کە شیرینیو گەرما ووزە دەدات بەبەرهەمەکە. هێلکە ڕاژەی چەوریو پرۆتینەکانو وزوربەی توخمە کانزاییەکان بەرز دەکاتەوە لە دۆندرمەدا. جیلاتین دەکرێتە تێکەڵەی دۆندرمەوە وەك مادەجێگیرکەرەکان، جگە لەوەی کە پرۆتینێکی ئاژەڵییەو بەهای خۆراکیشی بەرزە. تەنانەت ئاوی ناو دۆندرمەش کەڵکی خۆی هەیە لە ڕێکخستنی پلەی گەرمای لەش، وە وەك فاکتەرێك بۆ زیادبوونی دەردراوەکانی لەش لەکاتی خواردنی دۆندرمەدا.

تێبینی دەکرێت کە ئەو مادانەی بەکاردەهێنرێت لەپیشەسازی دۆندرمەدا وەك ئەوانەی بەر پرسیاری تامو بۆنی خۆشنو ڕەنگەکانو ئەو مادانەی شیرینی دەدەن بەبەرهەمەکە، ئەمانە هەموو دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی توانای هەرسکردن بەهۆی یارمەتیدانی ئاوگەکانی هەرسەوەو نەرمکردنی پێکهاتەی بەرهەمەکەو یارمەتیدانی کۆنەبوونەوەی پرۆتینەکانی شیر لە گەدەدا لەکاتی کارلێکردنیا لەگەڵ ئاوگەکانی هەرسەوە.

دۆندرمە بەخۆراکێکی پاك دەژمێردرێت لەرووی تەندرووستیەوە ئەگەر بەشێوەیەکی ڕاست دروستکرابێت، بەتایبەتی پاستۆرکردنی دەبێتە هۆی کوشتنی هەموو میکرۆبە نەخۆشخەرەکانو زۆربەی میکرۆبە

نانەخۆشخەرەکان. هەروەها هاوجۆرکردنی دۆندرمە دەبێتە هۆی ووردکردنی خرشۆکە رۆنەکانو کازین کە ئەنجامەکەی نەرمکردنی بەرهەمەکەیە لە گەدەداو ئاسانکردنی هەرسی. بەگشتی دەتوانین بڵێین کە دۆندرمە خۆراکێکی حەزلێکراوە لە لایەن هەموو توێژەکانی کریارانەوە.

لەم دواییەدا توانرا هەندێك دەرمانو توخمەکان بەکار بهێنرێن لەدۆندرمەدا بۆ نەخۆشەکان، وەك رۆنی جگەری نەهەنگ بۆ ئەوەی تامی بەرهەمە ناخۆش بکات، لەکاتێکدا ئەگەر بەتەنیا بخورێت تامی ناخۆشە. دەبێت ئاماژەش بەوە بدەین کە نابێت لەیەك ژەمدا برێکی زۆر دۆندرمە بخۆین، چونکە دەبێتە هۆی نزمکردنەوەی پلەی گەرمای گەدەو زیان بەلەش دەگەیەنێت. بۆیە دەبێت لەسەر خۆبیخۆینو بەبڕی کەم وە لەناو دەمدا بیجوینو ماوەیەك بمێنێتەوە تابەتەواوی دەتوێتەوە ئینجا قووتی بدەین، تا فرسەت بدەین بەلەشمان بۆ رێکخستنی پلەی گەرمای.

*خشتەی ژمارە (1) پێکهاتووە خۆراکییەکانی (100) گرام لە دۆندرمە بە ڤانێلاوە پیشان دەدات.

مادە خۆراکییەکان	بڕی بەگرام	مادە خۆراکییەکان	بڕی بە ملیگرام
پرۆتینەکان	3.85	ئاسن	0.120
چەوری	12.06	ڤیتامین A	IU 548
کاربۆهیدرەیت	21.31	ڤیتامین B1	0.038
توخمە کانزاییەکان	0.81	ڤیتامین B2	0.236
کالسیۆم	0.122	نیاسین	0.098
فۆسفۆر	0.105	صۆدیۆم	100
پۆتاسیۆم	0.090		

1-ئەم خشتەیە وەرگیراوە لە کتێبی (الثلجات القسدية) نووسینی د. جمال الدين محمد الصادق و د سعد الدين محمد خلف الله (1972) جمهوريه مصر العربيه.

2-ئەوەی لە (100) ئەمێنێتەوە رێژەی ئاوی ناو دۆندرمەکەیە.

ئەو گەرما ووزانە دۆندرمە دەیدات پەیوەندی بە جۆری دۆندرمەوەکەوەو پێکهاتووی کیمیاویو رێژەی ئەو هەوایەی تێی کراوە هەیە لەکاتی دروستکردنیا، شایەنی باسە لە جیهاندا دۆندرمە زیاتر بەپێی قەوارە دەفرۆشرێت نەك بەپێی کێشی.

بەهای گشتی گەرما ووزەی دۆندرمە دەگەرێتەوە بۆ:

1-رێژەی کاربۆهیدرەیت بە لاکتۆزیشەوە کە دەگاتە 50٪ لەمادە رەقە بێ چەوریەکانی Solid Non Fat ناو دۆندرمەکە. مەبەستیش لەشەکرەکان کە دەکرێنە ناو دۆندرمەوە ئەمانەن: شەکرو شەکری شیرو ئەو شەکرانەی لەناو میوەکاندان وە یا شەربەتەکانیانو ئەو مادانەی کە تامۆ بۆنی خۆش دەدەن بەدۆندرمەو نیشاستەش starch ئەگەر بەکاربهێنرێت.

2-رێژەی پرۆتینەکان بەپرۆتینەکانی شیرەوە کە بەرێژەی نزیك 36٪ لەمادە رەقە بێ چەوریەکانی ناو شیرەکەیە جگە لە سەرچاوەی تریش وەك هێلکەو مادە جێگیرکەرەکانو هێندێ میوەو چەرەزەکان ئەگەر بەکاربهێنرێن.

3-رێژەی چەوری لەهەر سەرچاوەیەکەوەبێت بەچەوری شیرو قەیماغو هێلکەو کاکاو چەرەزەکانو مادە ملتەکانیشەوە کە لەناو تێکەڵەی دۆندرمەکەدان.

لەبواری گەرما ووزەوە ئەگەر دۆندرمە بەراورد بکرێت بەخۆراکەکانی دی لەنرخدا بەخۆراکێکی هەرزان دەژمێردرێت، جگە لەوەی کە خەسڵەتەکانیدا باشتریشە لەخۆراکەکانی دیکە بەهای هەر خۆراکێکیش لەروانگەی گەرما ووزەیەوە تا رادەیەك دەنرخێنرێت، و ئایا چەند کالۆریت دەداتێ. بەهای گەرما ووزەی (100) گرام لە دۆندرمەیەی کە 12.5٪ چەوری تێدایەو 11٪ مادە رەقە بێ چەوریەکان SNF و 15 ٪ شەکرو 0.3٪ جیلاتین 211.22 کالۆرییە.

شایانی باسە هەڵبژاردنی خۆراکەکان هەر تەنیا لەسەر بنەمای گەرما ووزە نییە، چونکە بڕی ئەو پرۆتینانەی لە هەر خۆراکێکدا هەنو جۆری پرۆتینەکانی و چەندی توخمەکانزاییەکان و ڤیتامینەکانی تێدایە دەبێت حسابی بۆ بکرێت.

خشتەی ژمارە 2 گەرما ووزەی کوارتیك Quaric لە دۆندرمە نیشان دەدات بۆ هەر یەك لە پێکهاتوەکانی.

پێکهاتوەکانی تێکەڵەی دۆندرمە	ئەو مادانەی گەرما ووزە دەدەن	کالۆری/ کوارت لە دۆندرمەکەدا
کەرە	چەوری	563.4
مادە ڕەقەکانی ناو سیرەکەکە	ڤیتامین E,D,A	
	پرۆتینەکان	87.5
	لاکتۆز	118.4
	توخمە کانزاییەکان	
	ڤیتامین K,C,B1,B2نیاسین	
شەکر (سوکەرۆز)	کاربۆهیدەیت	292.3
جیلاتین	پرۆتین	7.3
	کۆی گشتی کالۆریەکان	1068.9

ئەم خشتەیە لە کتێبی Dairy Manufacturing Processe نووسینی پرۆفسیور Theodore..Freemanو Everett زانکۆی فلۆراید / ئەمەریکا وەرگیراوە.

تێبینیەکان:

1-کوارت پێوەرێکی ئەمەریکیە بەقەوارەکە دەکاتە 0.946 لیترێك.

2-کەرە هەمووی چەوری نییە، تەنیا 81-81٪ چەورییە، ئوی تری زۆربەی ئاوەو بەشێکی کەمیشی خوێو لاکتۆزو پرۆتینەکانە.

3-ڤیتامین E,D,Aلە پۆلێندا لەگەڵ چەوریدان؛ چونکە تواونەتەوە تێیدا.

4-ڤیتامینەکانو توخمەکانزاییەکان گەرما ووزە نادەن بەلەش.

5-جیلاتین هەرچەندە لەمادە جێگیر کەرەکان دەژمێرێ، بەڵام پرۆتینێکی ئاژەڵیشە.

دەتوانین بەکورتی بەهای خۆراکیی دۆندرمە لەم خاڵانەی خوارەوەدا دەستنیشان بکەین:

1-پرۆتینەکانی ناو دۆندرمە بەپرۆتینە تەواوەکان دەژمێرێ، وەزیندەپاڵی لە لەشدا لەزۆربەی پرۆتینەکانی باشترە.

2-ڕێژەیەکی بەرز ل کالسیۆمو فۆسفۆر لە دۆندرمەدا هەیە، ئەم توخمانەش گرنگی خۆیان هەیە لە بنیاتنانی لەشدا لەشدا، چونکە ڕێژەی ئەم توخمانە لە خۆراکەکانی تردا کەمترە.

3-دۆندرمە بەسەرچاوەیەکی زۆر باش دادەنرێت بۆ ڤیتامین B2, A.

4-دۆنردمە بەئاسانی هەرس دەکرێتو لە هەموو خۆراکێکی دی پەسندترە، وە خاسیەتی تایبەتی هەیە وەك خۆراکێك بۆ هەندێك لە نەخۆەکانو ئەو نەخۆشانەی کە چاکبوونەتەوەو بەماوەی سارێژبووندا تێدەپەڕن.

پۆلاندنی دۆندرمە

زۆر لە شارەزاکانو بەرهەمهێنەرە پێشەنگەکان لە مێژەوە خەریکن کە پۆلاندنێك دابنێن بۆ دۆندرمەو ئەو بەرهەمانەی کە لە دۆندرمە دەچن. بەڵام تا ئێستا پۆلاندنێکی ستاندەری ئەوتۆ دانەنراوە کە بە کار بهێنرێت لەم بوارەدا، لەبەر ئەو جیاوازییە فراوانەی کە هەن لە پێکهاتوی کیمیاویاندا و جۆرەکانی دروستکردنو ئەو مادانەی تێیدا بەکاردێنرێنو شێوەی جیاوازی بەرهەمەکەو شتی دیکەش. لەم روەوە زۆر بنەما پێشنیارکراوە بۆ پۆلینی دۆندرمە، لە وانە ڕێگای پیشەسازیو جۆری ئەو مادەخاوانەی بەکاردێنرێن لە ئامادەکردنی تێکەڵەکانداو شێوەی کۆتایی بەرهەمی ئامادەکراو. بەڵام هەندێك لەو دەزگایانەی کەپسپۆڕن لەدروستکردنیدا وای دەبینن کە ئەم هەموو ڕێگایانە بۆ پۆلێنکردنی دۆندرمە ئەو بایەخەی نییەو باشتر وایە کە پۆلاندنی بەرهەمەکە لەسەر بنەمای ڕێژەی هەندیك لەپێکهاتوەکانی بێت وەك چەوری شیرەکەو مادە ڕەقەکانی زەردێنەی هیلکەو مادەجێگیرکەرەکان... هتد، بەم جۆرە دەتوانرێت بەئاسانی دەستنیشانی جۆری بەرهەمەکە بکرێت.

بڵاوترین ڕێگا بۆ دۆندرمە ئەمانەن:

1-دۆندرمەی سادە Plain IceCream

ئەم جۆرە دروست دەکرێت لەبەرهەمە جیاوازەکانی شیر کەدەبێت تێکەڵەکە 8-16٪ چەوری بێتو 6-12٪ مادەرەقەبێ چەورییەکانو 12-18٪ شەکرو سفر -0.7٪ ماد جێگیرکەرەکان بێت. لەوانەشە بەرهەمەکانی هێلکەش بەکاربێنرێت بەڕێژەی کەم، لەگەڵ بەکارهێنانی یەك جۆر لەمادە تامو بۆن خۆشەکان وەك ڤانێلاو چیکۆلاتە (کاکاو)وە یانەعناوە یاقاوەوە یا مێخەك لەگەڵ ڕەنگەکان، بەمەرجێك کە

ڕێژەی ئەو مادانەی تامو بۆن دەدەن و ڕەنگەکان بەیەکەوە لە 5٪ زیاتر نەبێت لەقەوارەی تیکەڵەکە. ئەم تێکەڵەیە بەبنەمادادەنرێت بۆ زۆربەی جۆرەکانی دیکەی دۆندرمە.

2-دۆندرمە بەچەرەز Nut Icecrem :

ئەم جۆرەش لەهەمان پێکهاتوەکانی دۆندرمەی سادە دروست دەکرێت لەگەڵ تێکردنی هەندێك لەچەرەزەکان وەك فستق و بندق و گوێزو بادامو فستق عەبید.. بەمەرجێك لە 2٪ کەمتر نەبێن لە کێشی تێکەڵەکە.

3- دۆندرمە بەمیوە Fruil Ice Cream

ئەم جۆرەش هەر لەهەمان پێکهاتوەکانی دۆندرمەی سادە دروست دەکرێت لەگەڵ تێکردنی هەندێك جۆری میوە یا بە ساغی یا بەلەتکراوی یاشەربەتەکەی (گوشراوەکەی) میوەکانیش یا تازەن یا میوەی ناو قوتوون، بەمەرجێك ڕێژەی ڕێژەی لتێکەڵەکەدا نابێت لە 5٪ کەمتربێت. زۆرجاریش تامی پیشەسازی ئەم میوانە کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن لەگەڵ هەندێك ڕەنگ دەکرێتە تێکەڵەکەوە بۆ زیاتر دەرخستنی تامو ڕەنگی میوەکان.

4- دۆندرمە بە پسکویت Bisque Ice Cream

ئەمیش پێکهاتوەکانی وەك دۆندرمەی سادەیە لەگەڵپسکویت یاکێك یا بتیفۆر شاستی دیکەش بەووشکی و لەتکراو. هەندێك مادەی تامو بۆنی گونجاویشی تێدەکرێت.

5- دۆندرمە بەکریمی شڵەقێنراو Mousse :

ئەم جۆرە بەشڵەقاندن و تێکدانی قەیماغێك دروست دەکرێت کە 30-40٪ چەورییە بەم جۆرە بڵقەکانی هەوا کە دەچنە ناو کریمەکەوە (قەیماغ) وەك کەفی لێ دێت، ئنجا شەکرو ڕەنگ و مادەیەکی بۆنداری گونجاوی تێدەکرێت لەگەڵ میوە یا گوشراوەکەی بە مەرجێك میوەکە ئاوی کەم بێت، وەك هەنجیر، مێوژ، قەیسی، هەرمێ، سێوو مۆز. دوایی دەخرێتە ژووری ساردکردنەوەو بەستن تارەق دەبێت بێ تێکدان و شڵەقاندن.

6- دۆندرمە بەهێلکە (کاستەر) Parfaitor or Frozen Custard

ئەم جۆرە دۆندرمەیە بەم ناوەشەوناسراوە French or cooked Ice Cream کە هێلکەیتێدەکرێت، وە یا زەردێنەکەی بەبڕێکی دیار، کە یەکێکە لەهەرە خەسڵەتە ناسراوەکانی. بەپێی ئەو یاسایانەی دانراوەو دەبێت پەیڕەو بکرێت ئەوەیە کە نابێت مادە ڕەقەکانی ناو زەردێنەکە لە (40) گرام بۆ هەر گاڵۆنێك لە دۆندرمە کە کەمتربێت. هەندێك جاریش ڕەنگێکی گونجاو تێدەکرێت، بۆ زیاتر دەرخستنی ڕەنگی زەردێنەکە بیەکشانی لەبەرهەمەکەدا. لەوانەشە مادە بۆندارەکانیشی تێ بکرێت.

7- دۆندرمە بەهێلکەو بەمیوەوە Pudding

ئەم جۆرە دۆندرمەیە بریتییە لەتێکەڵەیەك لەهەندێك جۆری میوە بە بڕێکی زۆر کە نابێت لە 10٪ کەمتر بێت

لەکێشی تێکەڵەکە. ئەمەو جگە لە هیلکەکە دەبێت تێیدابێت بەو بڕەی کە لەژمارە شەشدا هەیە بەم جۆرە ئەم بەرهەمە جیاوازی هەیە لە هەموو ئەو دۆندرمەمانەی کە بەمیوەو ئەوانەی بەهێلکەن. لەوانەشە هەندێك جۆری چەرەزی تێ بکرێت.

8-شیرە ساردەمەنییەکان Ice Milk

ئەم جۆرە ساردەمەنیانە جیاوازیان هەیە لە دۆندرمە، چونکە ڕێژەی چەوری تییاندا نزمەو دەگاتە 2-7٪ بەڵام ڕێژەی مادە ڕەقە بێ چەوریەکانی ناو شیر تارادەیەك بەرزە تیاندا و دەگاتە 12-15٪ بەڵام لەبوارەکانی دیکەی وەك دۆندرمە وایە کە شەکرو مادە جێگیرکەرەکانی تێدەکرێن و پرۆسەی بەستن و هەوا تێکردنی هەیە.

9-ساردەمەنی بێشیر Icces

ئەم جۆرە ساردەمەنیانە لە گوشراو میوەکان دروست دەکرێت دوای تێکردنی شەکرو مادە جێگیرکەرەکان، یا بەکارهێنای هەندێك لەترشی میوەکان یا بێ ئەوترشییە لەگەڵڕەنگەکان و مادە تامو بۆندەرەکان و ئاو. بەڵام شیرو شیرەمەنی تێ ناکرێت، و بە پرۆسەی بەستندا دەڕوات وەك دۆندرمە، وپێکهاتوە لە 28-30٪ ش ەکرو هەوای زۆر تێدەکرێت و قەوارەی زۆر زیاد دەکات ئەگەر بەراوردی بکەین بەدۆندرمەوە، بۆیە قازانجی لە دۆندرمە زیاترە. ترشیشی دەبێت لە 0.35٪ کەمتر نەبێت کە بەترشی لاکتیك دەخەملێنرێت سەرچاوەی ترشیەکەش لەمیوە ترشەکان و هەندێك لەترشە ئەندامیەکانەوەیە وەك ترشی ستریك یا لاکتیك یا تارتاریك.

10-شەربەتەکان Sherbets

ئەم جۆرە شەربەتانە لەو مادانە دروست دەکرێت کە بەرهەمی ژمارە (9)ی لێ دروست دەکرێت. تەنیا جیاوازی لەنێوانیاندا ئەوەیە کە بەشێك لەو ئاوە یا هەمووی کەبەکاردەهێنرێت لەبەرهەمی ژمارە نۆدا دەگۆڕێتەوە بەشیرێك یا هەموو چەورەیەکەی تێدایە یا هەموو چەوریەکەی لێ گیراوە، یا شیرەکە خەستکراوەتەوە یا ووشککراوەتەوە یاقەیماغ بەکار دێنرێت. و بۆ ئەوەی کازینی شیرەکە لەناو تێکەڵەکەدا نەمەیەت لەکاتی تێکردنی گوشاروی میوە ترشەکان، یا بەهۆی ترشە ئەندامیەکانەوە، بۆیە دەبێت ئەم ترشانە نەکرێنە تێکەڵەکەوە تاوەکو نیمچە بەستنی تێکەڵەکە لە ئامێری بەستندا. ئەم بەرهەمە پێی دەوترێت Lacto ئەگەر دۆ یا شیرەمەنیە ترشکراوەکان بەکار بێنرێت لەدروستکردنیدا. و پێی دەووترێت Souffle ئەگەر زەردێنەی هێلکەی تەواوی تێ بکرێت.

11- دۆندرمەی تایبەت

ئەم جۆرە دۆندرمەیە تایبەتە بەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە یا ڕێژەی کۆلیسترۆڵ زۆر لە خوێنیاندا یا قەڵەون و ڕێجیم دەکەن. ئەم جۆرە دۆندرمەیە جیاوازی لەوانی تر هەیە بەوەی کە ڕۆنی رووەك بەکاردەهێنرێت تێیدا لەجیاتی چەوری شیرو شیرەمەنی. هەروەها لە جیاتی شەکر هەندێك مادەی دی شیرین بەکار دەهێنرێت کە گەرما ووزەشی کەمترە وەك سۆربیتۆل Sorbitol یا مانیتۆل mannitol وە یا سەکەرین saccharine ئینجا یا هەموو شەکرەکە دەگۆڕێت بەم مادانە یا بەشێك لە شەکرەکە. شایانی باسە لەکاتی بەکارهێنانی ڕۆنی رووکدا دەبێت ڕۆنێك هەڵبژێرین کە تام و بۆنی تایبەتی نەبێت، و پلەی توانەوەی وەك چەوری شیر بێت، بۆیە زیاتر ڕۆنی گوێزی هیندی بەکاردێت. هەروەها ڕێژەی سۆدیۆم لەم بەرهەمەدا کەمترە لەوانی دی کە باسمان کردون.

سەرچاوەکان:

1-الدكتور جمال الدين محمد الصادق والدكتور سعدالدين محمد خلف الله (1972)
المثلجات القشدية. الطبعة الاولى. جمهورية مصر العربية.
2-خالد محمد الخال والدكتور هيلال حمادي علي (1984)
مبادىء تصنيع الالبان. مطبعة جامعة الموصل.
3-Frandsen, J. H. and Arbuckle, W.S. (1961)
Ice Cream and Related products
the AVI pu
4-Sommer, H. H. (1951)

داوایەك بۆ بڵاوکردنەوەی نهێنیەکانی جینە مرۆییەکان

نرخی دراوەکانی ئەو کۆمپانیایانەی لەبواری تەکنۆلۆژیای دەرماندا کاردەکەن بەرێژەیەکی زۆر لەبازاڕی دراوی نیویۆرکدا دابەزی، ئەویش دوا بەدوای گووتەی سەرۆکی پێشووی ئەمەریکا (بیل کلینتۆن)و سەرۆك وەزیرانی بەریتانیا (تۆنی بلێر) کە پێویستە پەردە لەرووی ئاکامی هەموو توێژینەوەکانی تایبەت بە جینە مرۆییەکان لابرێت و بخرێتە بەردەم زاناکان لە هەموو جیهاندا. ئەم هەنگاوە ئەمریکی-بەریتانی‌یە وەڵامێك بوو بۆ ئەو نیگەرانی‌یەی لەم دواییەدا پەیدا بوو سەبارەت بەشاردنەوەی نهێنیەکانی جینە مرۆییەکان لەنێو ئاکامی توێژینەوەکانی کۆمپانیاکانی دەرمان لە پێناو قۆستنەوەی بازرگانی بەمەبەستی قازانج کردن.

ئەم هەوڵە دەبێتە هۆی کردنەوەی هێماکانی ناوکەترشی (DNA) ی مرۆیی، بۆ گەیشتن بەچارەسەری گونجاوی هەمەو جۆری نەخۆشیەکان، لەبەر ئەوە هەریەك لە کلنتۆن و بلێر لەو بڕوایەدان ئەم هاوبەشی کردنەی زانیاریانە پێوستە بۆ چاککردنی ژیانی مرۆڤ بەکاربهێنرێت، نەك بۆ هێنانە دی قازانجی مادی.

ولاتە یەکگرتوەکان و بەریتانیا پرۆژەیەکی جیهانی بەڕێوە دەبەن بەئامانجی کێشانی نەخشەیەکی جینی تەواوی جەستەی مرۆڤ و بڵاوکردنەوەی لە تۆڕی ئینتەرنێت دا ساڵی (2003) بۆ ئەوەی هەموو زاناکانی جیهان سوودی لێ وەربگرن.

ساڵانی رابردوو لە پێناو گەیشتن بە نهێنیەکانی جینە مرۆییەکان پێشبڕکێیەکی گەرم کەوتە نێوان دام و دەزگا زانستیە حکومیەکان و کۆمپانیای ئەمریکی تایبەت (سیلیدا جینۆمکس) کە لەرووی بازرگانیەوە ئاکامی توێژینەوەکانی دەقۆزرێتەوە.

هەواڵ نێری (BBC) لە واشنتۆن ڕایگەیاند کە ئەو مەسەلەیە زۆر پێویستە، چونکە توێژینەوەکانی کۆمپانیاکە گەیشتونەتە قۆناغێکی پێشکەوتووی ئەوتۆ کە هێشتا توێژینەوە حکومیەکان پێی نەگەیشتوون، ئەمەش ترسی ئەوەی هەیە کۆمپانیاکە کۆنترۆڵی بازاڕی دەرمانی جیهانی بکات. لێپرسراوانی کۆمپانیاکە رایان گەیان کە بەنومێدن پێش کۆتایی ئەم ساڵ کۆتایی بەبەشێکی گەورەی توێژینەوەکانیان بهێنن.

لەم دواییەشدا کۆبوونەوەیەك لەنێوان نوێنەرانی کۆمپانیای ئەمەریکی و لایەنەکانی توێژینەوەی حکومی بەسترا، بۆ ڕێککەوتنیان لەسەر شێوازی بڵاوکردنەوەی ئاکامی توێژینەوەکانیان، بەڵام کۆبوونەوەکە سەرکەوتوو نەبوو.

کلینتۆن و بلێر ووتیان کۆمپانیاکانی دەرمان هەر مافی بەرهەمهێنانی ئەو دەرمانانەیان دەبێت کە دایدەهێنن پاش بڵاوبوونەوەی نەخشەی جینە مرۆییەکان، ئەگەر چی کۆمپانیاکانی دەرمان رایانگەیان کە ئەو قازانجەی لە پشت مافی بەرهەم هێنانی دەرمانەوە دەستیان دەکەوێت نابێتە بارمتەو کەوتنە بری ئەوەی تائێستا لە توێژینەوەکاندا خەرج کراوە.

تارا . أ Internet

تەکنۆلۆژیای پێشکەوتو سەرلەنوێ دێتەوە کایە

ئاسۆ

لەو راستیە ناخۆش و گرانانەی کە کەرتی پیشەسازی تەکنۆلۆژی پەرەسەندو لەم دوو ساڵەی دواییدا بەخۆیەوە دی، گەڕانەوەیەکی زۆر بوو لە نرخی سەهمی هاوبەشەکانیاندا، کەئەمەش بوە هۆی بەرز بوونەوەی تێکڕای بەتاڵی.

لەپاش ئەوەی ئەو پیشەسازیانە بازدانێکی گەورەی لە دەوڵەمەندبوون و فراوان بوونێکی زۆردا لە حەفتاکانی سەدەی بیست دا هێنایە کایەوە، ئەوە ئاشکرابوو کە ئەو کەرتە زیندووە، دەستی کردوە بە پیادەکردنی چەند هەنگاوێك بۆ کەمکردنەوەی چالاکیەکانی، تەنانەت داخستنی تەواوەتیش یا گۆڕان بەرەو بواری پڕبایەخی دیکە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ناتوانرێت ئەم پیشەسازیە کە بەشێکی بەپیشەسازی دۆت کۆم ناو دەبرێت بخرێتە ناو سەربازگەی بێ هیوای و پەککەوتن و گەڕانەوەی تەواوەوە.

ویندی ئیبرامۆفتیر، شارەزا لە بواری تەکنۆلۆژیادا دەڵێت: هەندێك لەو کۆمپانیانەی سەربەم کەرتەن، هەڵساونەتەوەو سود وەردەگرن، لەژێر سیبەری کورت بوونەوەی چالاکیەکانی ئابوری ئەمریکیدا.

ئەم شارەزایە لە لێدوانێکدا بۆ BBC-online دەڵێت:

ئەو کۆمپانیانەی کە ئارەزوەکانی بەکارهێنەر جێبەجێ دەکەن، زیان لێ کەوتوی یەکەمن لە نزیك بوونەوەی جیهانی پیشەسازی بە قۆناغی سستی و تەنانەت پەککەوتنی ئابوریش.

لەو کۆمپانیانەی لەپێشی ئەم کارەوەن، کۆمپانیای دروستکردنی کۆمپیوتەری کەسی p.c و پیشەسازی پابەندەکانی کۆمپیوتەرە، هەروەها کۆمپانیاکانی گەیاندن و تەلەفۆنی مۆبایل.

شارەزایان لەم بارەیەوە دەڵێن ئەو زانیاریانەی لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکاوە دێت ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە ئەو کۆمپانیایانە ئێستا لە هەوڵی ئەوەدان خۆیان لە گەڵ سیستمی ئابوریدا بگونجێنن بەکەم کردنەوەی هێزی کارو دابەزینی بڕی هەڵگیراوی شمەکەکانیان.

تروسکاییەك هیوا:

لەگەڵ ئەو بارە ناهەموارەی کە ئیستا ڕوی لەو کۆمپانیایانە کردوە، بەڵام بەم دواییە تروسکاییەکی هیوا دەرکەوتووە کە ڕەنگی ئاستی بەرهەم هێنانیان تا ڕادەیەك بەرز بکاتەوە.

ئاشکرایە کۆمپیوتەری گوێزراوە یان وەك پێی دەڵێن لاپ تۆپ وە لەگەڵیشیدا مۆبایل بۆ ماوەیەکی باش جێگەی خۆیان لە بازاڕەکاندا کردەوە، ئەم ئامێرانە ئێستا شوێنی سەیرکردنێکی جیاوازن لای دروست کەرانی، کە لەو بڕوایەدان کە ئەو ئامێرانە لەمەولا گەلێك فەرمانی دی جێبەجێ دەکەن کە لەوەپێش نەیانتوانیوە بیکەن.

لە نمونەی ئەمانە یەکێك لەو ئامێرانەیە کە کۆمپانیای ئەریکسۆنی گەورە هێناویەتە کایەوەو پێی دەڵێن: چاتبێ، یا پێنوسی وتوێژ.

ئەم ئامێرانە ئەو تێکستانەی بەدەست نوسراونەتەوە، دەیان گوێزێتەوەو هەڵیان دەگرێت، لە پاشدا بە هەرڕێگەیەك ئارەزووبکرێت لەسەر کاغەزی ئەلکترۆنی دایان دەڕێژێتەوە.

Internet

XML
زمانێکی نوێی ئینتەرنێت

پەرچڤەی:
ژیان عەبدوڵڵا ئەمین

زمانی HTMLیان (Hypertext Markup Language) ئێستاکە ئەو زمانەیە کە لەڕێگەیەوە دەق و وێنەکان و خوێندنەوە لە ڕێگەی تۆڕی ئینتەرنێتەوە ڕێکدەخات، بەڵام لەگەڵ پێشکەوتن و بەکارهێنانی تۆڕی ئینتەرنێتدا، پێویستی خزمەتگوزاری‌یە نوێیەکان لەبەرەو پێشچوندایەو HTML ناتوانێت پڕییکاتەوە یان دابینی بکات بەتایبەتی نەتوانینی خۆی پیشاندا بەرامبەر جیاکردنەوە لەنێوان ناوەڕۆکی زانیارییە ئاڵوگۆڕ پێکراوەکان لەڕێگەی تۆڕەکەو شێوازی نمایشکردنی کە ئەمیش دەبێتە ڕێگر لەبەردەم گەیشتن بەم زانیاریانەو بەفیڕۆدانی کاتێکی زۆر بەخۆڕایی، لێرەوە پێویست بوو زمانێکی نوێ بێتە ئاراوەو پێداویستیەکان جێبەجێبکات.

وەلید کیرۆز مامۆستا لە زانستی کۆمپیوتەرداو تایبەتمەندە لە زیرەکی دەستکردا وتی: کاتێك HTML دروستکرا ئامانج دەستکەوتی لاپەڕەیەکی بەستووبوو واتا زانیارییەکان دیاریکراوو نەگۆڕاو کە دەتوانرا لەنێوان کەسەکاندا ئاڵوگۆڕی پێبکرێت لەڕێگەی دانانی لەشوێنەکانی سەرتۆڕەکەدا، هەروەها ئەگەر ڕێکخستنی HTMLکەمێك پەرەیسەندبێت و ناوەڕۆکێکی کەمێك جوڵاوتری لەگەڵ هەردوو دەرکراوی 3.3 بۆ 4 بۆی بەرهەمهێنابێت ئەوا گۆڕینی تۆڕەکە بۆ فاکتەرێکی پەیوەندیکردنی سەرەکی لەگۆڕینەوەی زانیارییەکاندا وایکردووە HTML کاریگەرنەبێت.

HTML بەزمانێکی دیکە تەنها لەگەڵ زانیارییەکاندا کاردەکات، واتە بەرهەم نەهێنراوە بۆ ئەوەی مامەڵە لەگەڵ بابەتی دەرهێنان یان چۆنێتی نمایشکردنی ناوەڕۆك بکات، بەپێی مامۆستا (کیرۆز) شێوەو ناوەڕۆك تێکەڵ دەکات لەبەرئەوە تۆڕەکە لەزۆربەی کاتدا وەك ئامێرێکی فاکسی ئاسایی لێدێت چونکە زۆر باشە لە دەرهێنانی بەڵگەنامەو زانیارییەکاندا بەپێی داواکاری، بەڵام سەبارەت بە نەخشەدانان و کاریگەرێتی لەڕووی ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییە ڕاستەوخۆکان لەنێوان ئامێرەکان لە ڕێگای تۆڕەکەوە لاوازە، ئەمەش هەروەك بەڕێوەبەری پەیوەندییە گشتیەکان لە کۆمپانیای مایکرۆسوفت لە ناوچەی کەنداوو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست (لیث دجانی) دەڵێت: وامان لێدەکات کاتێکی دوور و درێژ لە کرداری گواستنەوەو توێژینەوەدا بەفیڕۆ بدەین بەهۆی شوێنەکانەوەو هەڵبژاردن و بڕین و بەیەکدا لکانەوەی زانیارییەکانی لەکردارەکاندا.

ئەم کارە پاڵیان نا بە پسپۆڕەکانی ئەم بوارەوە بۆ ئەوەی زمانێکی نوێ پەرە بسێنێت و تێبینی ئەم کارانە هەموی بکەن، کە لەگەڵ دەرکەوتنی پێداویستی بۆ گۆڕینی تۆڕەکەدا بڕوات، ئەمەش پێی دەوترێت ژێرخانی دەستکردی بەهێز

Industrial Stmeng Infrasture، کە ئەم ڕۆڵەش HTMLناتوانێت بەجێیبهێنێت، لەبەرئەوە دەرکەوتنی XML وەك زمانێکی نوێی تۆڕەکە ئەم گیروگرفتانەی چارەسەرکرد، بەشێوەیەك XML نیشانەو ڕەمزی NTMLی بۆ وەسفکردنی ناوەڕۆکی زانیارییەکان بەکاردەهێچنا نەك شێوەکانی.

وەلید کیرۆز دەڵێت: XML بازدانێکی جۆری بەرەو پێشچووە چونکە دوبارە ڕێکخستن و جیاکردنەوەی نێوان شێوەو ناوەڕۆکی زانیاریەکانی دروستکرد،بۆ هەربوارێکی یان پیشەسازییەکی دیاریکراو زمانێکی تایبەتی هەیە کە باس لە ناوەڕۆکی ئەو زانیارییانە بکات کە هەن و XML بەپێی جۆرەکەیان یەك شێوە دەیخوێنێتەوە، لەبەرئەوە XML وەك ئامرازێکی بەیەکەوە بەستن لەنێوان پیشەسازییە چونیەکەکاندا بەکاردەهێنرێت، هەردوو زانا (جۆن بۆزاك) و (لێم برای) باس لەشێوەی پەرەسەندویی XML دەکەن لەبابەتێکدا کە گۆڤاری Scientific Amerikan بڵاویکردۆتەوە بۆ جیاکردنەوەی نێوان هەردوو زمانەکە (XML، Html)، چونکە XML بۆ نمونە باس لەبەشەکانی داواکاری شمەکێك لەڕێگای بڕگەکانەوە یان هێڵەکانەوە ناکات وەك HTML دەیکات، بەڵکو لە ڕێگەی (نرخ و پێوانەو جۆرو ڕەنگەکانەوە..هتد) و بەمەش گۆڕینەوەی زانیاری بەپێی ڕای زانا کیرۆز پێوانەیی Standard دەبێت، لەبەر ئەوە لەوانەیە کارەکە بە پۆزە تیڤانە لەسەر گشت پیشەسازییەکان ڕەنگبداتەوە، چونکە بەرهەمهێنەری شمەکەکان خۆیان ڕێکدەکەون لەگەڵ نیشانەدا نانێکی یەکگرتوو بۆ نوسینی زانیارییەکان سەبارەت بەشمەکەکانیان و چیتر بۆ XMLئاساندەبێت ئەم زمانە باسبکات و بەمەش زانیارییەکان سەبارەت بە داواکان لەڕوی ناوەڕۆکەوە دەگاتە دەست بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەو زانیارییانەی ئێستاکە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت تائاستێکی گەورە لەچەند دورگەیەك دەچێت کە پێکەوە بەستراون، کاری XMLیشی خوێندنەوەی هەرزمانێکە کەلەسەر تۆڕەکە بێت، پەرەسێنراوبێت یان هەریەکێکی دیکە بێت بەمەش دەتوانیت ئەم دورگانە هەموی بەیەکەوە ببەستێت، تۆڕەکە دەگۆڕێت بۆ ژینگەیەکی کراوە.

بەکارهێنەر دەتوانێت بەڕێگەی کارتێکەرو کەمترن کات بگاتە ئەو زانیارییانەی کە دەیەوێت.

هەروەها زمانێکی دیکە بە XMLوە بەستراوە ئەویش XSLکە تایبەتە بەباسکردنی چۆنێتی پێشکەشکردنی زانیارییەکان و دەرکەوتنی لەسەر زانا کیرۆز دەڵێت: ئەگەر چەند کەسێك لەیەککاتدا هەمان ناوەڕۆك بەکار بهێنێت دەتوانن بەشێوەیەکی جیاواز زانیاری پێشکەش بکەن، ئەگەر دووشوێنی جیاوازی هەبێت بیانەوێت زانیاری پێشکەشکراو لەلایەن لایەنی سێیەمەوە بەکاربهێنن ئەوا لەڕێگەی XSLەوە دەتوانرێت چۆنێتی پێشکەشکردنی هەریەکەیان دیاریبکرێت.

ئەم کارە بەشێوەیەکی پۆزەتیڤانە لەسەر پێگەکان ڕەنگدەداتەوە کەپشت بە بازرگانی ئەلەکترۆنی لە جۆری BTOB بازرگانی دەبەستێت.

زانا (کیرۆز) پێی وایە لەکاتی بەکارهێنانی زمانی XMLدا بەکار هێنەری ئاسایی تێبینی جیاوازی لەنێوان هەردوو زمانەکەدا ناکات، بەڵام جیاوازییەکە بۆ نەخشەساز زۆر ئاشکرایە چونکە نەخشەدانانی ژێر خانی زۆر ئاسان دەبێت.

هەروەها بەستنی زمانی XMLبە بەرنامەی مایکرۆسۆفتی نوێوە (Net) بەکارهێنەر بەئاسانی دەتوانێت بگاتە زانیارییەکان و خێراشی بکات.

. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك حسابی لەبانکێکی بەیروت هەبێت و حسابی دابینکردنی لەبەریتانیاو بەشی (سهم)ی لە یابان هەبێت ئەوا وا پێویست دەکات، زانیارییەکانی دەربارەی حیسابەکانی دەستبکەوێت بۆ ئەمەش لەنێوان سێ پێگەی جیاواز بەردەوام هەوڵی وەرگتنی زانیارییەکان دەدات و بە نیشانەی نهێنی و هەوڵ دەدات دڵنیابێت لەڕاستی ژمارەکان و ئەمەش پرۆسەی دورو درێژو بێزارکەرە، بەڵام لەگەڵ Net دا بەکارهێنەرێکی تایبەت لەسەر ئینتەرنێتەکە دەتوانێت زانیارییە ناوبراوەکانی دەست بکەوێت و بەوشێوەیە پێشکەشی بکات کە خاوەنی کارەکە لەوکاتەی پێویستی پێیەتی، بەبێ ئەوەی پێویست بکات لەپێگەیەکەوە بۆ پێگەیەکی دیکە لەسەر تۆڕەکە بڕوات.

ئەم زمانە نوێیەبەشێوەیەکی گەورە لەگەڵ ئەوەی نوێ لەئامێرە ناتەقلیدییەکاندا دەگونجێت بۆبەکارهێنانی تۆڕ واتا تەلەفۆنە گواستراوەکان یان ئامێرە زیرەکە بچوکەکان کە دەتوانرێت بەشێوەیەکی بێتەل بەتۆڕی ئینتەرنێتیماڵەوە یان ئۆفیسەکەیەوە ببەستێت.

ئەگەر بەکارهێنانی XML تا ئێستا لەچوارچێوەی تەسکدایەو تا ئێستا گشتگیر نەکراوە ئەوا هۆیەکە بەپێی ڕای (کیرۆز) بە تەنها ناگەڕێتەوە بۆ بەکارنەهێنانی لە لایەن بەرنامە ڕێژەکانەوە بەڵکو لەبەر نەبونی سیستەمی Browsersی گونجاو بۆی هەروەها لەو بڕوایەدایە کارەکە لەماوەی 3–6 مانگی داهاتودا ئاسانترین کاتێك Net. سیستمی Browsersی نوێ دەردەکات.

رۆژنامەی (السفیر) ی

لوبنانی ئابی 2001

نەخۆشیەكانی جگەر

2. نەخۆشیە درێژخایانەكانی جگەر

دكتور محمەد شێخانی
مامۆستا لە كۆلیژی پزیشكی - زانكۆی سلیمانی.

بریتین لەم نەخۆشیانەی خوارەوە :

- هەوكردنی جگەری درێژخایانی دەست هەڵنەگرChronic persistent hepatitis . '
- هەوكردنی جگەری درێژخایانی چالاكChronic active hepatitis .
- مۆمبون (تشمع) ی جگەرLiver Cirrhosis .
- شێرپەنجەی جگەرHepatoma.

لەم باسەدا تیشك دەخەمە سەر هەوكردنی جگەری درێژخایان و مومبون (تشمع) ی جگەر چونكە زۆربەی هۆیەكان و نیشانەكانیان نزیكن لە یەكەوە.

هەوكردنی جگەری درێژخایانی چالاك و مۆمبون (تشمع) ی جگەر.

مۆمبوون(تشمع) ی جگەر: تێكچون و رەقبوون و شێواوبوونی یەكجاری شێوەی ئاسایی جگەر كە هەرگیز ناگەڕێتەوە بۆ دۆخی جاران ، كە ئەبێتە هۆی تێكچونی كارە ئاسایەكانی جگەر.

هەوكردنی جگەری درێژخایانی چالاك : تێكچون و رەقبوون و شێواوبوونی شێوەی ئاسایی جگەر، كە ئەبێتە هۆی تێكچونی كارە ئاسایەكانی جگەر، ئەگەری چاكبوون و گەڕانەوە بۆ دۆخی ئاسایی جاران هەیە ، ئەگەر هۆیەكان چارەسەر كران.

هۆیەكانی هەوكردنی جگەری درێژخایان و چالاك و مۆمبون (تشمع) ی جگەر.

1. هەوكردنی جگەری ڤایرۆسی A ,B,C,D. و چەند هۆكاری هەوكردنی كە وەكو بەلهارسیا.
2. مەی(كحول) و دەرمان وەكو باراسیتول و دەرمانەكانی سیل و فشاری خوێن و چەند دەرمانێكی كە وەكو چەند دەرمانێكی ڕوەكی..
3. هەوكردنی جگەری درێژخایانی چالاك بە هۆی ڤایرۆسەوە یان كەمبوونی زگماكی هەندێك ئەنزیما و پرۆتیناتی لەش وەك برۆتیناتی هەڵگری مس (نەخۆشی ولسن) لە لەشدا. یان كەمی دژەتریپسین یان تێكچوونی هەڵمژینی ئاسن لە ڕێگای ڕیخۆڵەوە.
4. گیرانی بۆڕیەكانی هەڵگری زەردویی لە جگەرەوە بۆ ڕیخۆڵە.
5. زۆرجار هۆیەكانی نازانرێت لەسەر ئەوەشەوە كە پشكنین تەواو بۆ نەخۆشەكە دەكرێت ، و دوای دۆزینەوەی ڤایرۆسی هەوكردنی جگەر جۆری C دەركەوتوە كە زۆربەی ئەوانە هۆیەكەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەم ڤایرۆسە.

نیشانەکانی هەوکردنی جگەری درێژخایانی چالاکChronic active hepatitis ومۆمبون (تشمع) ی جگەرLiver Cirrhosis .

بریتین لە دوو جۆر نیشانە :

ا. نیشانەکانی لاوازبون یان لەکارکەوتنی شانەکانی جگەر:

شانەکانی جگەر کە لاواز ئەبن یان لەکار ئەکەون زۆر لەو ئیشانەی کە جگەر پێی هەڵئەسێت بە رێك و پێکی بە رێوە ناچێت وە ئەمانە ئەبنە هۆی دەرکەوتنی زۆر نیشانە وەکو:

- گەورەبوون و دەرکەوتنی دەزولە خوێنەکانی پێست بە شێوەی قاچی جاڵجاڵۆکە.
- گەورەبوونی مەمك .
- گەورەبوونی ئینۆك و نووکی پەنجە.

هەرسێکیان بەهۆی چارەسەرنەکردنی هۆرمۆنی ژنانی(ئیسترۆجین) لە جگەردا.

- گێژی و بێهۆشی بەهۆی فرەبوونی ئەمۆنیا لەلەشدا کە ئەبێت جگەر بیگۆرێت بە یوریا کە لە رێگای میزەوە دەرئەکرێت لە لەش.
- ئاوبەنی سك بە هۆی دروست نەکردنی ئەلبومین لە جگەردا کە رێگرە لە دەرچونی ئاو لە خوێنەوە بۆ شانەکانی (انسجە) لەش و ئاوسك.
- لاوازی و کەم هێزی چونکە جگەر کارگەیەکی گەورەو سەرەکیە بۆ دروستکردنی کەرەسەی گرنگ بۆ لەش.

ا. نیشانەکانی بەربەستبونی رۆیشتنی خوێن بە جگەردا :

لەبەر رەقبوون و بچووکبونەوەی جگەر ،ئەو خوێنەی کە لە ریخۆڵەوە ئەروات بە جگەردا بۆ دابەشبون بە لەشدا(دووای بەجێهێنانی گۆرانکاری گرنگ بەسەر ئەو خواردنە لە ریخۆڵە هەڵمژراوانە کە هەڵیگرتوە)، ناتوانێت بە جگەردا بە ئاسانی تێپەرێت ، لە بەر ئەوە رێگای لاوەکی ئەگرێتە بەر کە ئەبێتە هۆی دەرکەوتنی چەند نیشانەیەك وەکو:

- ئاوسانی سپڵ.
- ئاوبەندی سك و ئاوسانی قاچ و قول.
- ئاوسانی خوێنهێنەرەکانی خوارووی سورێنچك(دوالی المری) ،کە مەترسی تەقین و خوێنبەربونیان زۆرە ،کە دەبێتە هۆی رشانەوەی خوێن .
- گێژی و بێهۆشی(غیبوبە کبدیە) بەهۆی فرەبوونی ئەمۆنیا چونکە خوێن رێگای لاوەکی ئەگرێتە بەر و ئەمۆنیا راستەوخۆ دەرژێتە خوێن و دەگاتە مێشك بە بێ ئەوەی جگەر بیگۆرێت بە یوریا کە لە رێگای میزەوە دەردەکرێت لە لەش.

دەستنیشانەکردنی هەوکردنی جگەری درێژخایانی چالاك ومۆمبون (تشمع) ی جگەر:

- دەرخستنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە بە پشکنینی نەخۆشەکە بۆ ئەو دیاردانە کە باسمان کرد.
- پشکنینی تاقیگە بۆ ئەرکەکانی جگەر (زەردویی، ئەنزیمەکانی جگەر ،ئەلبۆمین، پرۆترۆمبین)، تاقیکردنەوە بۆ ڤایرۆسەکانی هەوکردنی جگەر .
- پشکنین بە سۆنار.
- پارچەوەرگرتن لە جگەر بۆ پشکنینی ژێر میکرۆسکۆب .

چارەسەرکردنی هەوکردنی جگەری درێژخایانی چالاك ومۆمبون (تشمع) ی جگەر:

1. چارەسەرکردنی ئەو هۆیانەی کە چارەسەریان هەیە بۆ نمونە هەوکردنی جگەری درێژخایانی چالاك (بە دەرمانی دژە بەرگری وەکو کۆرتیزۆن و ئیمیوران یان دژە ڤایرۆسەکان ئەگەر هۆیەکەی ڤایرۆس بو) و نەخۆشی ولسن هتد.
2. بەکارنەهێنانی ئەو دەرمانانەی کە گومانی لێ ئەکرێت پەیوەندی بە نەخۆشیەکەی جگەرەوە هەبێت.
3. خۆپاراستن لە بەرداربوونی دەستی مەی و کحولیات.
4. چارەسەری گیران و بەربەستبونی زراو .
5. چارەسەری دەرئەنجامەکانی مۆمبونی جگەر چونکە چاکبون و گەرانەوەی مۆمبونەکە خۆی بۆ دۆخی جارانی مەحاڵە. چارەسەری ئەم ئەنجامانە بریتین لە:

ا. بۆ ئاوبەن: کەم خوێ خواردن ، دەرمانی فرە میزکردن ، راکێشانی ئاوەکە بە دەرزی ، و دروستکردنی رێگای قەدبڕ بۆ ئاوبەنەکە یان بۆ ئەو خوێنەی کە رێگەی چوونی بە ناو جگەردا لێ گیراوە ، بە بەستنی بە بۆری خوێنی نزیك وەکو خوێنبەری سپڵ و گورچیلە بە نەشتەرگەری یان بە قەستەرە Tips.

ب. بۆ خوێن پژانی سورینچك: یارمەتیدان بە دانی خوێن وە وەستاندنی خوێن بەربونەکە بە رێگای دوربینی گەدە یان بە نەشتەرگەری قەدبڕ وبەکارهێنانی چەند دەرمانێك بۆ کەمکردنەوەی فشاری خوێن لە بۆریەکانی جگەر.

ج. بۆ گێژبون و بێ ئاگابوون لە ئەنجامی پتربونی رادەی ئەمۆنیا لە خوێندا بە هۆی لەکارکەوتنی جگەر: نەدانی برۆتین بە نەخۆشەکە و دانی دەرمانی سکچێنەر وەکو لاکتیولۆز بۆ پاککردنەوەی ریخۆڵە لە پرۆتین و ئەمۆنیا.

6. چاندنی جگەر لە شوێن جگەرە لەکارکەوتوەکە.

(3) شێرپەنجەی جگەر:

شێرپەنجەی جگەر یەکێکە لەو شێرپەنجە بڵاوانە لە جیهاندا بە تایبەتی لە وڵاتانی ئاسیا و ئەفریقیاو بیابانی ئەفریقیای ناوەراست ، کە بە رادەی 500 لە هەر 100000 کەسدا تووشی کۆمەڵ ئەبێت وە لە تەمەنێکی زوودا(10– 30 ساڵی) تووشی خەڵك ئەبێت ، بەڵام لە ئەمەریکا و ئەورووپا کەمترە ،تەنها 1–2٪ ی شێرپەنجە دەگرێتەوە بە تێکرا وە لە تەمەنی 40–60 ساڵی تووشیان دەبێت. شێرپەنجەی جگەر چوار جار لە پیاوا زیاترە بە بەراووردی ژن و بە زۆرترین لە ئەوانە روو ئەدات کە مۆمبونی جگەریان هەیە. هۆی زیادبونی شێرپەنجەی جگەر لە ئاسیا و ئەفەریقیا دەگەرێتەوە بۆ بڵاوبونەوەی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی ب و س و د ، کە خۆیان هۆی دروستبوونی شێرپەنجەکەن وە هەروەها هۆی مۆمبوونی جگەرن کە هۆیەکی گەورەی سەرەکیە بۆ شێرپەنجەی جگەر (3٪ یان لە ساڵێکدا تووشی شێرپەنجەی جگەر دەبن. ئەم ڤایرۆسانە توانای ئەوەیان هەیە کە بچنە ناو DNA شانەکانی جگەرەوە وە بیگۆرن بە شێرپەنجەی دروستکەر. ئەوانەی تووشی هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی بوون زوتر تووشی شێرپەنجەکە دەبن لەوانەی تووشی جۆری (س) بوون چونکە زۆربەی کات جۆری (ب) لە دایکەوە ئەگوێزرێتەوە بۆ منداڵ لەکاتی سکپریدا بەڵام جۆری س لە دواییدا تووشی ئادەمیزاد ئەبێت بە رێگای خوێن وەرگرتن یان پەیوەندی سێکسیەوە. هۆیەکی گرنگی دیکەی شێرپەنجەی جگەر لە ئەفریقیا و چین مادەی ئەفلاتۆکسینە کە زۆر جار خواردنی خەڵکانی ئەم شوێنانە پیس ئەکات ، لەبەر ئەوەیە شێرپەنجەی جگەر لەم شوێنانە زۆرە کە هەردوو هۆکارەکەی ،واتا هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی ب و س و ئەفلاتۆکسینی تێادا بڵاوە. هەروەها شێرپەنجەی جگەر هەندێك جار لەوانەدا روودەدات کە هۆرمۆناتی پیاو یان ژن بەکار ئەهێنن وەکو دەرمانی بەرگری منداڵبوون لەلایەن ژنانەوە یان تێستوستیرۆن لەلایان پیاوە وەرزشەوانەکانەوە، یان بەرکەوتنی هەندێك دەرمانی کە وەکو سوریوم کە جاران بەکار دەهات بۆ گرتنی فیلمی تیشك بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی ،بەڵام دەرکەوت کە ئەم دەرمانە زیاتر لە 400 ساڵ لە لەشدا دەمێنێتەوە وە بەمە دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی جگەر، وە هەروەها دەرمانی ڤینیل کلۆراید.

بە کورتی شێر پە نجەی جگەر ئەم هۆیانەی خوارەوەی هەیە :

مۆمبوونی جگەر.

هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی.

ئەفلاتۆکسین.

دەرمانی هۆرمۆنی و تیشکی

نیشانەکانی مۆمبوونی جگەر.

زۆربەی کات مۆمبوونی جگەر درەنگ دەستنیشان دەکرێت چونکە زۆربەی کات تووشی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەی جگەر ئەبێت وە هەر نیشانەیەکی تازە بە نیشانەی مۆمبونەکە ئەژمێرێت. زۆر نیشانەکانی شێرپەنجەی جگەر بریتین لە سك ئێشە و هەستکردن بە رەقبونێك لە شوێنی جگەر واتا سەرووی لای راستی سك.لەوانەیە خشەخش و خورە ببیسترێت لەلایەن پزیشکەوە بە سەماعە. نەخۆشەکە ئارەزوی خواردنی زۆر کەم دەبێت و لاواز دەبێت. ئاوبەندی خوێناوی پەیا دەبێت. زەردووی دەرناکەوێت لە دواییدا ئەبێت.

دەستنیشانکردنی شێر پە نجەی جگەر:

سۆنار زۆر بە چالاکی و ئاسانی شێرپەنجەی جگەر دەردەخات بەڵام ئێستا لەرینەوەی موگناتیسی و سکان زۆر بەکار دەهێنرێت . تاقیکردنەوەی خوێن بۆ چالاکیەکانی جگەر پێویستە، دەرخستنی رێژەی ئەلفافیتۆپرۆتین و جۆرێکی پرۆترۆمبین، بە سوودن بۆ دەستنیشانکردن.

خۆپاراستن و چارەسەر:

ئەم شێرپەنجەیە زۆر کوشەندەیە بە خێرایی ، زۆربەی نەخۆشەکان لە 3 بۆ 6 مانگدا دەمرن . ئەگەر زوو دەستنیشانکرێت لەوانەیە نەخۆشەکە 1 بۆ 2 ساڵ بژێت. لەبەر ئەوە خۆپاراستن باشترین رێگایە بۆ دورخستنەوەی ئەم مەترسیە ، بە خۆپاراستن لە هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی و نەخواردنی ئەو خواردنانەی کە ئەلفاتوکسینی تیادایە لە ئەفریقیا.

چارەسەری نزیک بینی بەچاندنی بازنەیەکی پلاستیکی لە کۆرینەی چاودا، کە قۆقزیەکەی چاک دەکاتەوە

پاریس: شارەزایان هەوڵی ئەوە دەدەن، کە چاویلکە پزیشکیەکان پێش بخەن، بۆ ئەوەی لەکاتی بەکارهێنانیاندا ئاسانترین، وپێش خستنی جۆری شوشەی بەکار هاتوو بەوەی زیاتر ڕەق و ئەستور تربێت و دووچاری شکاندن نەبێت، هەروەها بەکارهێنانی هاوێنەی جیاجیا بۆ بینین بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشانەی، کە بەدەست نزیك یان دوور بینی‌یەوە دەناڵێنن. لەگەڵ ئەوەی، کە بەکارهێنانی چاویلکە لەلایەن ئەوانەی، کە گرنتی بینیان هەبووە سەرکەوتووبووە، بەلام بەکارهێنەرانی دەیانەوێت خۆیانی لێ ڕزگار بکەن، چونکە ڕێگری لەبەردەم هەندێك لە چالاکییەکانیاندا دەکات.

بۆ نمونە وەرزش یان ئەگەر ئەو نزیك بینی‌یە زۆربەهێزبێت ئەوا هاوێنەکانی چاویلکەکە ئەستورو قورسترەبن.

بەگشتی وایلێهاتبوو، کە پێویستی بەجێگرێك هەبێت، بەم شێوەیە هاوێنەی لکاو پەیدابوو، بیری هاوێنەی لکاو نوێ نەبوو، بەڵکو لەکۆتایی سەدەی 19 هەندێك لەپزیشکە ئەوروپیەکان لەساڵی 1930دا هاوێنەیان بۆچەند بارێکی تایبەت لە سەرچارەی هەندێك لەنەخۆشەکانیان بەکارهێنا.

تەکنیکی هاوێنەی لکاو بەدۆزینەوەی جۆرێك لە پلاستیك پێش کەوت، کە بە پلەی گەرمی کاریگەر نابێت شێوەی چاویش وەردەگیرێت و دایدەپۆشێت.

دواتر مادەیەکی نوێ و سوك و بەهێز دروستکرا، کە هاوێنەکانی لێ دروست دەکرێت.

هەروەها لە ساڵی 1945دا هاوێنەی لکاوی ڕەق دەرکەوت، کە تەنها کۆرینەی چاوی دادەپۆشی، دواتر تەکنیکەکەی پێشترکەوت بەوەی ڕێگەی بە ئۆکسجین دا ئاڵوگۆڕ بێت بۆ ئەوەی ڕێگری لەهەندێك ئەنجامی لاوەکی بگرێت. هاوێنەی نەرمیش لەساڵی 1964 دا دەرکەوت و لەپاشان پێشکەوت و هەروەها وایلێهات بۆ بەکارهێنەرانی ئاسان بێت.

تا ساڵی 1970 هاوێنەی ڕەق بەکارهێنرا دواتر هەنگاو بەهەنگاو هاوێنەی نەرم جێگای گرتەوە، بەلام ئێستاش هاوێنەی ڕەق لە هەندێك باردا جێگای خۆی هەیە.

ئێستا هاوێنەی نەرم بۆ مارەیەکی کەم بەکاردەهێنرێت، واتا هەموو مانگێك یان هەموو هەفتەیەك یان ڕۆژانە دەبێت بگۆڕێت و بەلام زانایان لە هەوڵی ئەوەشدان، کە هاوێنەی هەمیشەیی دروست بکەن واتا ئەو کەسە ناچارنەبێت شەو دەریبهێنێت وەکو چۆن ئێستا هاوێنەی لکاو بەکار دەهێنرێت، ئەمەو بێجگە لەمانەش هاوێنەی ڕەنگاو ڕەنگ دەرکەوت، کە پزیشکی نین و زیانێکی گەورەش بەچاو دەگەێنن ئێستا وەکو مۆدەیەك بەکار دەهێنرێن.

لەپاڵ پێشکەوتنی تەکنیکی هاوێنەی لکاو، کەچی هێشتا جێگای چاویلکەی نەگرتۆتەوە هەندێك کەسیش دەیانەوێت خۆیان لەهەردوکی ڕزگار بکەن، لەگەڵیشیدا دەیانەوێت بینینێکی ساغیان هەبێت ئەویش لەڕێگای نەشتەرگەریەوە. لەسەدەی ڕابردوەوە زانایان لەو بڕوایەدا بوون، کە بەلابردنی هاوێنەی ناوەوەی چاو لە تواناادا هەیە، کە هەندێك لە جۆری نزیك بینی چاکبکرێتەوە، بەلام نەشتەرگەری ئەوکاتە هەندێك ئەنجامی لاوەکی لەتۆڕەی چاودا دروست دەکرد. کە دەبێتە هۆی لەدەست دانی بینین.

دواتر لە هەفتاکاندا پزیشکی سۆڤێتی فیدوروف لەزانکۆی مۆسکۆی ڕێگای نەشتەرگەری بەکارهێنا بۆ چاککردنەوەی نزیك بینی و ئەوکاتە فیدوروف وتی لە ماوەی 20 ساڵدا کەس چاویلکە بەکارناهێنێت، و چارەنووسیشی مۆزەخانەکان دەبێت.

(ئەو ڕێگا ئاسانەش بە درزکردن یان بڕینی کۆرنیە بەشێوەی شریتی نیوە تیرەیی و بریندار کردنی ناوەڕاستە تەنکەکەی و دوای یەکگرتنەوەی ئەم درزانە قۆقزی کۆرنیە دەگۆڕێت و ڕادەی قۆقزی کۆڕنیە بڕیاری ڕادەی چاکبونەوەی بینین دەدات (کەمی کەوانەیی کۆڕنیە درێژی هەمو گۆی چاو کەم دەکاتەوە).

خۆر ئاواییەکان لەو کاتەدا گرنگیان بەڕێگاکەی پزیشکی ڕووسی نەداو لە ئەوروپادا بەکارهێنانی دیاریکراو بوو، بەڵام لە ئەمەریکا دەنگدانەوەی زیاتر بوو دوای لێکۆڵینەوە لە ئەستوری کۆرنیە پزیشکێکی ئەمەریکی ئەم جۆرە نەشتەرگەریانەی ئەنجامدا، بەڵام ئەم نەشتەرگەریانە ئەنجامی لاوەکی خۆیانیان هەبوو بەشێوەیەك هەندێك نەخۆش لێڵییەك لە دەوری ئەو روناکیە دەبینی کە لەتاریکیدا بوو، هەرچەندە ڕاست بوونەوەی نزیك بینیەکە گەیشتە ئەو پەڕی.

هەندێك ڕێگای نەشتەرگەری دیکەش هەبوون بۆ ئەم مەبەستە، لەوانە ڕێگای پزیشکی بەناوبانگ (باکیر)، کە پشت بە ئەندازەی کۆرنیەی چاو دەبەسترێت، کە کەوانەیەکەی دەگۆڕێت و لە ساڵی 1958دا چوو بۆ پاریس ئەم ڕێگایەی بۆ هاوڕێکانی ڕوون کردەوەوو نەشتەرگەریەکەی لەسەر چاوی بەراز کرد، ئەم ڕێگایەش پشت بەلابردنی پارچەیەکی بچوك لە کۆرنیە دەبەستێت بەبەکارهێنانی سڕکەری گشتی دواتر ئەم پارچەیە دەبەسترێت و ئەندازەکاری و گۆرانکاری تێدادەکرێت، تا بەپێی پێویست قۆقزیەکەی چاك بکرێت، دوایی گەرم دەکرێت دەخرێتەوە شوێنی خۆی بەبەشەکانی دیکەی کۆرنیە

دەدورێتەوە، بەڵام هەموویان لەوکاتەدا لەوبڕوایەدا بوون، کە ناتوانرێت ئەم ڕێگایە بۆ چارەسەری نزیك بینی لە مرۆڤدا بەکاربهێنرێت، لەبەر ئەوە لەم خاڵە ئاگادار بوونەوە.

بەڵام لە هەشتاکاندا دوای ئەوەی نەشتەرگەرییە وردەکان پێشکەوتن، (باکیر) لەگەڵ کەسانی دیکەدا لە پێشەوەی ئەو پزیشکانە بوو، کە توانایان هەبوو بەهۆی نەشتەرگەریەوە کەم و کورپییەکانی بینین چاکبکەنەوە.

هەنگاوی گەورەو دووەم لە ساڵی 1986دا بەدی هات بەو دۆزینەوەیەی کە لەتوانادا هەیە تیشکی لێزەر بۆنەشتەرگەری بەکاربهێنرێت، لەسەرەتادا تیشکەکە ئاڕاستە دەکرا بۆسەر کۆرنیە، بەڵام دەرکەوت کە پەڵە لەسەر کۆرنیە بەجێدەهێڵێت، دواتر ڕێگاکانی نەشتەرگەری پێشکەوت و وای لێهات ڕاهاتن بەنەشتەرگەری کردن بەهۆی لێزەرەوە ئەویش بەلابردنی توێژێکی تەنك لە کۆرنیە دواتر تیشکی لێزەرەکە ئاراستەی چینەکانی ناوەڕاستی کۆرنیە دەکرا دواتر ئەو پارچەیە دەخرایەوە شوێنی خۆی بەبێ دورینەوە، دەرکەوت، کە 2–5٪ کەس دوای نەشتەرگەریەکە بینینیان لێڵبوو بڕوا وابوو، کە ئەمە لە ئەنجامی ئەو ڕێگەیەیە کە کۆرنیەی پێ لەت دەکرێت، لەبەرئەوە بۆ ئەم مەبەستە دەزوی ورد دانرا بەجۆرێك لێکردنەوەی کۆرنیە بەهۆی ڕژێمێکی ئەلکترونی‌یەوە دەبوو، کە دەست دەگیرا بەسەریدا. ئەمەش بەهۆی بەرز کردنەوەی ئەو بەشەی، کە لە کۆرنیە مەبەستە بەپێی پلەی کزی چاوەکە دواتر لێزەرەکە ئاراستە دەکرێت بۆ ئەوەی کۆرنیە ئەندازەی خۆی بکات دواتر ئەو پارچە لێکدراوەیە بەبێ دوورینەوە دەخرایەوە شوێنی خۆی ئەمە ئەو ڕێگا نوێیە، کە ئێستا بەزۆری پابەند دەکرێت

ئـەم نەشـتـەرگەریە لـەژێر سـڕکەری شـوێنیـیدا دەکرێـت و ئەنجامـەکانیش دڵخۆشـکەرن و نەشـتـەرگەریەکە نزیکـەی 10 خولـەك دەخایـەنێت و نەخۆشـەکەش پێویسـت ناکـات لـە نەخۆشخانە بمێنێتەوە، بەڵام ئەو خۆئامادەکردنەی، کەپێش نەشـتـەرگەریەکە دەکـەوێت کـاتێکی زۆری دەوێـت وەکـو لێکۆڵینـەوەو پێوانـی تـیرەی کۆرینـەو ئەسـتوری و ڕادەی قۆقزی، ئەمانەش بەرێگایەکی وردی ئەلکترونی دەکرێت، کە جۆرو بڕی گۆڕینی کۆرنیە دەپێوێت.

ئەوەی زانراوە کە نەشتەرگەری لێزەر بۆ ماوەیـەکی دوور ئەنجامـەکانی نـازانرێت، لەبەرئـەوە هـەندێك کـەس بیریـان لـەڕێگای دیکە کردەوە بـۆ هـەمان مەبەست لەوانـە چاندنی بازنەیـەکی پلاستیکی لەسـەر کۆرنیـە کـە پەسـتان دەخاتـە سـەرو بـەم جۆرەش قۆقزیەکەی کـەم دەکاتـەوەو ئاوەڕاسـتی کۆرنیە وەکو خۆی بەتەنکی دەهێڵێتەوە.

هەندێك وای بەباش دەزانن، کە لە جیاتی ئەوەی هاوێنەی لکاو لەسەر کۆنیـە دابنرێت دەتوانرێت لەناو چاودا لـەپێش کۆرنیەو لەبەردەم هاوێنەی ناوەوەی چاودا دابنرێت.

ئەگـەر هـاتوو ئـەم نەشتەرگەریانە بۆ مەبەسـتی پزیشـکی بێت تەنها بۆ جوانکاری خۆڕزگار کردن لـە چاویلکـە نـەبێت ئەمە کارێکی خراپ نییە، بەڵام ڕەوایە پرسیارێك بکەین، ئایا ڕاستە، کە نەشتەرگەری بۆ کەسێك بکرێـت کـە تەمـەنی لـە سیەکاندا بێـت لـە پێنـاوی چارەسـەرکردنی نزیـك بینیـەتی ئاساییدا. هەرهـەمان کـەس، کـە گەیشتە تەمـەنی 40 سـاڵی دەبێـت دووبـارە بگەڕێتـەوە بـۆ بـەکارهێنانی چاویلکـە بـۆ خوێندنەوە. لە کاتێکدا ئەگەر هاتوو ئەم نەشتەرگەریە نەکرا ئەوکاتە دەیتوانی بەبێ چاویلکە بخوێنێتەوە، ئەمەش یەکێکە لە خەسڵەتەکانی نزیك بینی، چونکە زۆر جـار خـۆی خـۆی چاك دەکاتەوە دوای ئەم تەمەنە.

پزیشکێکی فەرەنسی ئاشکرای کرد، کە لێکۆڵینەوەیـەك لـەبارەی توانینـی چـاککردنی کـەم بینیـی تەمـەنی بەنەشـتـەرگەری هەیـە، بـەڵام ئەنجامـەکان هێشـتا بڵاونەکراونەتەوە.

کانی عبداللە

کۆمپیوتەرێکی گەورە بۆ پێوانی گۆڕانکاریەکانی ئاوو هەوا

کۆمپانیـای IBMای پێشـەنگ لـە پیشەسـازی کۆمپیوتـەردا ڕای گەیاند کە سەنتەری نیشتمانی بـۆ تۆژینـەوەکانی ئـاوو هـەوا دەسـت دەکـات بـە بەکارهێنانیکۆمپیوتـەری IBM ی گـەورە کـە خێراییەکەی زیاترە، بە مەبەستی تۆژینەوە لە سەر بارەکانی کەشو ئاو هەوا.

ئەو کۆمپیوتەرە گەورەیە کەناوی نراوە "ئاسمانی شین" وا لـە سـەنتەری تۆژینـەوەی ئـاوو هـەوای ولایەتی کۆلۆرادۆ دەکات کە زانیاری تەواو دەربارەی گۆڕانکاریـەکانی ئاو هـەوا بـە خێرایی تریلیۆنێکی کرداری لە چرکەیەکدا پێش کەش بکات.

کۆمپانیـای IBM ڕای گـەیاند کـە سـەنتەری تۆژینەوەکە ئەو گۆڕانکاریانە دەردەخـات کـە کـار دەکەنە سەر بەرهەمە کشتوکاڵیەکان، هەروەها نرخی وزەو پلەی گەرمی زەویش.

کرداری تەسلیم کردنـی کۆمپیوتـەرە گەورەکـە بەدوو قۆناغ جێبەجێ دەکرێت، لە قۆناغی یەکەمدا کە سەرەتای زستانی ئەمساڵ دەبێت بەشی یەکەمی تەسـلیم دەکرێـت و لـە پـایزی (2002)ش دا بەشـی دووەمی تەسلیم دەکرێـت، کـە تـا ئەوکاتـە خێرایی کارکردنی دەگاتە حەوت ترلیۆن لە چرکەیەکدا.

شایانی باسە دامەزراندنی زانستی نیشتمانی کە پـارەی تۆژینـەوەکانی سـەنتەری تۆژینـەوەکانی ئاوهەوا دابینی دەکات ئەم ئامێرە گەورەیەی کڕیوە بە 24 ملیۆن دۆلاری ئەمەریکی.

سەرچاوە: رویترز
Internet
لوتفیە

جۆرێك لەمشك

توانای نوێ كردنەوەی شانە تێك چووەكانیان هەیە.

تاهیر حسین محمد
زانكۆی سلێمانی- كۆلیژی زانست- بەشی بایولۆژی

زاناكان جۆرێك لەمشكیان دۆزیوەتەوە كە توانایەكی سەرسوڕهێنەریان هەیە لەنوێ كردنەوەی شانە تێكچووەكانی دڵدا، ئەمە بوارێكی تازە دەڕەخسێنێت بۆ چارەسەركردنی نەخۆشیەكانی دڵو چەندین نەخۆشی دیكە.

توێژەرەوەكان لە پەیمانگای (ویستار) لە (فیلادفیا) ئاماژەیان بەوەدا كە ئەم جۆرە مشكانە لە سەر دەمێكی زۆر لە پێشترەوە زاوزێیان كردووەو لە لێ كۆڵینەوەكانی بواری نەخۆشیەكانی بەرگریدا بەكار هێنراون كە توانیویانە شانەی نوێ دروست بكەن دوای تووش بوون بە نەخۆشیە مەترسیدارەكانی دڵ.

خاتوو (ئالین هیبركاتز) كە سەرپەرشتیاری لێكۆڵینەوەكەیە ووتی:

میكانیزمی ئەم كردارە تا ئێستا نادیارە بەڵام جۆرێك لەمشك هەن كە توانای بەرگرییان لەتێكچوونی شانەكانداو دروست كردنی شانەی نوێ دا هەیە. هەروەها ووتی: دۆزینەوەكە ئاماژە بەوە دەكات هەموو شیردەرەكان بەمرۆڤیشەوە ئەم توانایەیان هەیە، دەشتوانین چەند ڕێگایەكی دیكە بدۆزینەوە بۆ سوود وەرگرتن لەم ئەگەرە.

زاناكان دەزانن كە بڕێك لە وشكاوەكیو خشۆكەكان توانای نوێ كردنەوەی شانەی دڵو پەلەكانو دڕكە پەتكو تۆڕی چاویان هەیە بەڵام ئەم توانایە لای شیردەرەكان بەدی نەكردوە.

كاتز لە درێژەی قسەكانیدا ئاماژەیدا كە هاوڕێكانی لە ساڵی 1988ز تێبینی ئەوەیان كردووە كە هەندێك لە مشكی تاقیگەی قەبارە گەورە توانیویانە كە ئەو كونە بچوكانە چاك بكەنەوە كە لە گوێیاندا دروست كرابوو، لەكاتی توشبوونیان بەنەخۆشیەكانی دڵ شانەكانی دڵ تێك دەچنو دەبنە هۆی كەم بوونەوەی توانای كاركردن.

بەڵام هەندێك لە وشكاوەكیەكان توانای دروست كردنی شانەی نوێیان هەیە دوای تووش بوون. بۆیە كاتزو هاوڕێكانی بڕیاریان دا كە لێكۆڵینەوە لەسەر ئەوەبكەن ئایا ئەم مشكانە دەتوانن شانەی دڵ چاك بكەنەوە؟

لێۆڵەرەوەكان سكۆڵەی ڕاستیان (Right ventricle) لە دڵی ئەم مشكانەدا تێك دا بەبەكارهێنانی هەستیارێك بەڵام لەجیاتی تێكچوونی شانەكان بە پێچەوانەوە خانەی نوێیان دروست كردەوە.

لەكاتی توش كردنی مشكی ئاسایی بەهەمان ڕێگا نزیكەی (1 بۆ 3٪) ی خانەكانی دڵ شوێنی تووش بوونەكەدا توانای دابەش بوونیان هەیە، بەبەراورد كردن لەگەڵ (20٪) مشكی (M.R.L) كە لێكۆڵەرەوەكان تاقی كردنەوەیان لەسەر ئەنجامدا.

كاتز ووتی: ئەم مشكانە توانایەكی زۆر باشیان هەیە بۆ دووبارە دروست كردنەوەی ئەو خانانەی كە لە شیردەرەكاندا گەشە ناكەن. و چەند خانەیەكمان دۆزیوەتەوە كە دابەش دەبن بۆ ئەوەی جێگای شانە تێك چووەكان لەدڵدا بەئاسانی بگرنەوەو دەست بەئیش كردن بكەن ئەم كارەش جێگای سەرسوڕمان بوو. جۆن لیڤارو فیتش ی زانا كەیەكێكە لەبەشدار بوانی تاقیكردنەوەكە وتی:

(15) ساڵ توێژینەوەم لە خانە ماسولكەكاندا كردووەو شتی وام نەبینیوە، ئەمە تێبینیەكی سەیرە شانەكان لەدڵی ئەم مشكانەدا بێ پێدانی هیچ جۆرە دەرمانێك یان چاندنی خانەی دروستكەر یان شانەی نوێ یان هەر دەست تێوەردانێكی دیكە نوێ بوونەتەوە.

زۆر لە زاناكان ئێستا خەریكی توێژینەوەن بۆ بەكارهێنانی خانەی (دروستكەر) كە توانای گۆڕینی هەیە بۆ هەر شێوەیەك لەخانە بۆ نوێ كردنەوەی شانەو ئەو ئەندامانەی كە تووشی نەخۆشیو هەر زیانێكی دیكە هاتوون.

سەرچاوە /(الوفاق) ئێرانی ژمارە1060

پێویستی مریشک بەئاوی خواردنەوە

Chickens' Need for water

چالاك محی‌الدین نوری
زانکۆی سلێمانی / کۆلێژی کشتوکاڵ
بەشی بەرهەمی ئاژەڵی

مریشك پێویستی بەئاوی خورادنەوە هەیە، لە پرۆژەی بەخێوکردنی مریشك دا، هەرچەندە کە ڕێژەیەکی زۆر ئاو لە لەشی مریشك دا هەیە کە نزیکەی 50-80٪ لە کێشی زیندووی لەشە، و نزیکەی 65-80٪ لەپێك هاتنی هێلکە دەبێت ، هەروەها پێك هاتووی ئاو لەلەشی جوجکدا زیاترە وەك لە مریشی پێگەیشتوو، ئاو لە هەموو خانەیەکی زیندەوەردا هەیەو دەورێکی گرنگ لە کرداری زیندە پاڵو دەرهاویشتن دا دەبینێت هەروەها ڕۆڵێکی گرنگ لە ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەشی پەلەوەر دا دەبینێت کە دەچێتە پێك هاتنی شلەی ناوەوەو دەرەوەی خانە.

ئاو گرنگی یەکی دیکەشی هەیە، ئەویش بەوونبوونی 10٪ لە ئاوی لەش دەبێتە هۆی جیاوازی فرمان لە زیندەکردارەکانو گۆڕانە فیزیاوی‌یەکان ناگەڕێتەوە سەرحاڵەتی سروشتی، ئەگەر ونبوونی ئاو لەلەش دا بگاتە 20٪ دەبێتە هۆی مردار بوونەوە یان لەناو چوون، بۆیە دەبێت ڕەچاوی بڕی پێویست لەئاو بکرێت بۆ پەلەوەر.

سەرچاوەکانی ئاو:

سێ سەرچاوەی ئاو لەلەشی باڵندەدا هەیە کە بریتین لە :

1-ئاوی خواردنەوە ((75-80٪) دەبێت.

2-ئاوی ئۆکساندن ((14-19٪)) دەبێت.

3-ئەو ئاوەی لە ئالف دا هەیە ((4-6٪)).

ئەگەر بەراوردی ئەو ئاوە بکەین کە دەیخواتەوە لەگەڵ ئەو بڕەی دەری دەکات دەبینین ئەو ئاوەی دەری دەکات زیاترە لەو بڕەی دەیخواتەوە، بۆیە پێویستە قەرەبووی ئەو کەمی‌یە بکرێت لە هاوکێشەی هاوسەنگی ئاوی لەلەشی مریشك دا، ئەم نموونەیەی خوارەوە بڕی ئەو ئاوە دەردەخات کە مریشکێکی هێلکە لە ڕۆژێك دا دەیخواتەوەو دەری دەکات، کاتێك کێشەکەی (1.8) کگم بێت.

	ئەو ئاوەی دەیخواتەوە	ئەو ئاوەی دەری دەکات (گم)
ئاوی خواردنەوە	228	لە پاشە ڕۆژدا (130-170)
ئاوی ئۆکساندن	53	لە هێلکەدا 29
ئاو لە ئالف دا	12	لەهەناسەدان 109
هەمووی	293	هەمووی 268-308

بەڵام هاوسەنگی ئاو بۆ مریشکی پێگەیشتوو بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

*ئەو ئاوەی ڕۆژانە دەیخواتەوە نزیکەی (0.5) لیتر.

*ئەو ئاوەی ڕۆژانە دەری دەكات بەپاشەڕۆ (0.5-1.0) لتر.

*ئەو ئاوەی لە ڕێگای كۆئەندامی هەناسەوە دەری دەكات.

*40٪ وە 60٪ لەگەڵ هێلكەو پاشەڕۆدا.

هەردوو گورچیلەی كە پەیوەندە بە "Pitutary Gland" ڕێكخستنی ئاو تەواو دەكات لە ڕێگەی هۆرمۆناتی "Vasopressin" و توێكڵی ئەدرینالینە ڕژێن "Cortex of Adrenal Gland" لە ژێر كاریگەری "Deoxycorticosterone" وە "Aldosterone" لەگەڵ ئەوەش دا ئەو ئاوەی خەزن بووە دووبارە لە گورچیلەكان دا دەمژرێتەوە، بۆیە بڕی ئەو ئاوەی كە مریشك دەری دەكات "فڕێی دەدات" زۆر زیاترە لەو ئاوەی كە گیاندارانی تر فڕێ یدەدەن.

وە پێویستی ئاو زیاد دەكات بە چەند هۆكارێك گرنگترینیان (ئاڵف) پلەی گەرمی دەوروبەر لەگەڵ گەرمی لەش...هتد"

بڕوانە نەخشەی "1،2،3،4".

وە پەیوەندی لەنێوان ئاڵف و بڕی ئەو ئاوەی دەیخواتەوە دەگۆڕێت بە ڕێژەی 1:2 بۆ 1:3 واتە بۆ هەر 1غم) لە ئاڵف پێویستی بەدابین كردنی ($2-3$سم^3) لە ئاو هەیە.

بەپێی تاقیكردنەوە سەلمێنراوە كە بڕی ئەو ئاوەی مریشك پێویستی پێیەتی بەپێی ئەم هاوكێشەیەی خوارەوە دیاری دەكرێت:

ژمارەی پەلەوەر × تەمەن بەهەفتە × 3/100= بڕی نزیكەیی ئاو "لیتر"

ئەگەر "10000" دەهەزار پەلەوەر هەبێت لە تەمەنی یەك هەفتە بڕی پێویستی ئاو بەپێی ئەم هاوكێشەیەی خوارەوە دەبێت:

$$\frac{10000 \times \text{"1" تەمەن بەهەفتە} \times 3}{100} = 300 \text{ لیتر ئاو}$$

لە تەمەنی دوو هەفتەدا لە (8-14) ڕۆژ بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

$$\frac{3 \times \text{"2"} \times 1000}{100} = 600 \text{ لیتر ئاو.}$$

ئەو هۆكارانەی كاردەكاتە سەر بڕی ئەو ئاوەی مریشك دەیخواتەوە:

1-جۆری ئاڵف:

پێك هاتەی كیمیاوی تێكەڵەی ئاڵف كاردەكاتە سەربڕی ئەو ئاوەی مریشك دەیخواتەوە.

ا-ووزە: پێك هاتەی ئەو ئاڵفەی دەدرێت بە مریشك لە ووزە كارایەكی گرنگە بۆ دیاریكردنی ئەو ئاوەی دەیخواتەوە. پەلەوەر ئاوكەم دەخواتەوە كاتێك ئاڵفێك دەخوات كە ووزەكەی نزمە، هۆی بەراورد لەگەڵ ئەو ئاڵفەی كە ووزەكەی نزمە، هۆی سەرەكی ئەمەش بەهۆی زیندەكردارەكانی مادەی ئاڵفەكەوە هەڵدەسەنگێنرێن.

چونكە هەر "1" گم لە چەوری "1.7" گم لە ئاو بەرهەم دەهێنێت، هەر "1" گم لە كاربۆهیدرەیت "0.56" گم لە ئاو بەرهەم دەهێنێت كەواتە بەبەرز بوونەوەی ئاستی ووزە لەئاڵف دا دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی ئاوی زیاتر بەپێچەوانەشەوە.

ب-خوێ: زۆری ڕێژەی خوێ لە ناو ئاڵف دا وا دەكات كە مریشك زیاتر ئاو بخواتەوە وەكو خوێی چێشت "NaCl" هەروەها Mg و Ca... هتد.

د-جۆری پرۆتین: جۆری پرۆتین لەناو ئاڵف دا، بەشێوەیەكی دیار كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر بڕی ئەو ئاوەی مریشك دەیخواتەوە بۆ نموونە لە پاقلەی سۆیا "Soybean" یان هاراوەی گۆشت و ئێسقان "Meat Bone meals) مریشك زیاتر ئاو دەخواتەوە، بەبەراورد لەگەڵ پرۆتینی سەرچاوەكانی دی و هاراوەی ماسی ڕێژەیەكی زۆر لە سۆدیۆمی تیادایە، وا لەپەلەوەر دەكات ئاوی زیاتر بخواتەوە كە ڕێژەی ئەو سۆدیۆمەش بەپێی تەمەن و جۆری ماسیەكە دەگۆڕێت.

هـ-ریشاڵەکان: بوونی ریشاڵ بەرێژەیەکی زۆر لە ناو ئاڵف دا زیاتر لە پێویستی پەلەوەر، بەوەش پاشەرۆکەی رێژەیەکی زۆر لە ریشاڵی تیادا دەبێت، لەبەر ئەوەی کە رێژەی ئاو لە پاشەرۆژدا جێگیرە، بۆیە پەلەوەر پێویستی بەئاوی زۆر هەیە بۆ بەرهەم هێنانی پاشەرۆ.

ح-شێوەو دەنکۆڵەی ئاڵف: شێوەی ئاڵف کاریگەری خۆی هەیە، ئەویش بەشێوەی دەنکۆڵەداری گەورە یان ووردو نەرم هەیە، پەلەوەرکاتێك ئاڵفی زبری بۆ دادەنرێت پێویستی بەئاوی زیاتر هەیە بەرێژەی 30٪ وەك لەو پەلەوەرانەی کە ئاڵفی ووردو نەرمیان بۆ دادەنرێت وەکو خۆراك هۆی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی کە ئاڵفی زبرو دەنك گەورە پێویستی بەئاوی زیاتر هەیە لە چیکڵدانە بۆ تەربوون و لینج بوونی، هەروەها ئاڵفی زبر خواردنی خێراترە، بۆیە کاتێکی زیاتری دەوێت بۆ ئاو خواردنەوە.

ح-زیادە ئاڵفی یەکان

زیادکردنی هەندێك مادە یان ئاوێتە بۆ تێکەڵەی ئاڵف، وادەکات مریشکەکە زیاتر ئاو بخواتەوە وەکو زیادکردنی مولاس "Molasse" هەروەها زیادکردنی ئەنزیمەکانی مادەی تام و چێژ، هەروەها ئەو شەکراوەی دەدرێت بەجوچکە کە لەتەمەنی سەرەتادا وا دەکات زیاتر ئاو بخواتەوە، کە ئەمەش جووچکەکە سوودی لێ وەردەگرێت و ناهێڵێت ووشك بوونەوەی تیادا روویدات.

2- پلەی گەرمی دەوروبەرو رێژەی شێ لەهەوا:

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەوروبەرو شێی بەرز وا لە پەلەوەر دەکات زیاتر ئاو بخواتەوە، وەك لەکەشی ساردا یان مام ناوەندی لەگەڵ ئەوەش دا پەلەوەر بەگرانی رزگاری دەبێت لەو گەرمی یەی کە خۆی بەرهەمی دەهێنێت، بەمەش پەلەوەر پێویستی بەئاو خواردنەوەی زیاتر هەیە بۆ نزم کردنەوەی پلەی گەرمی لەش، وە هەروەها بەرزی پلەی گەرمی دەوروبەر وا لە پەلەوەر دەکات کە ئاڵف کەم بخوات بەوەش ئاو کەم دەخواتەوە، بۆ ئەنجام دانی زیندە کردارەکان بۆ مادەی پرۆتینی، چەوری، کاربۆهیدراتی (نیشاستە) کە 20٪ی هەموو ئەو ئاوە دەبێت کە پەلەوەر پێویستی پێیەتی، بۆیە پێویستە قەرەبووی ئەو برە ئاوەبکرێت لە رێگای ئاو خواردنەوە بۆ داپۆشینی پێویستی رۆژانەی.

3- پلەی گەرمی لەش: مریشك لەو گەرمی یەی کە زیاترە لە رادەی سروشتی خۆی (40.5-41.7م°) لە رێگەی بەهەڵم بوون و هەناسەدانەوە رزگاری دەبێت، و رێژەی 40٪ ئاو لەلایەن لەشەوە فڕێ دەدات، بوونی پەلەوەر لەکەش و هەوای گەرم و شێدار دا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی لە ئەنجامی بەگران رزگار بوون لەو گەرمی یە زیادەیە کە بەمەش دەوترێت گیرانی گەرمی Heat Retention بۆیە پەلەوەر پێویستی بەئاو خواردنەوەی زیاتر هەیە بۆ نزم کردنەوەی پلەی گەرمی لەش و قەرەبووی ئەو وونبوونەش لە رێگەی هەناسەدانەوە.

4- پلەی گەرمی ئاو: جوچکەکە پشت بەپلەی گەرمی ئەو ئاوە دەبەستێت کە دەیخواتەوە، پلەی گەرمی نمونەیی بۆ پەلەوەر لە نێوان (10-16م°) دایە، ئەگەر پلەی گەرمی ئاو بەرز تر بوو لە 32م° یان نزم بوو لە سەدی وا لەمریشك کە ئاڵفی کەم بخوات کەئەمەش کاریگەری نەرێی دەبێت بۆ سەر زیادەی کێشی مریشکەکە، ئەمەش لە ئەنجامی کەمی لەبڕی پرۆتین و ووزە کە جووچکەکە پێویستی پی یەتی، ئینجا دەرکەوتنی حاڵەتی تێك چوونی ڤیتامینەکان و خوێیە گرنگەکان و دواکەوتن لەگەشەدا. لەماوەی زستان دا یان لەکاتی زوقم دا نابێت ئاوی سارد بدرێت بۆ مریشك، چونکە دەبێتە هۆی نزم بوونەوەی پلەی گەرمی لەشی و ئەم

کاری‌یەش زیاتر لە جوجکەدا دەردەکەوێت، بۆیە باشتروایە ئاوی شلەتێن دابنرێت لەکاتی سەرمادا.

لەکاتی گەرمای بەرزدا پێویستە ئاوی ساردی بۆ دابنرێت کە پلەی گەرمی‌یەکەی لەنێوان "18-20س"بێت، کە ئەمەش هانی دەدات بۆ ئەوەی ئاڵفی زیاتر بخوات و زیاد بوونی کێشی وادەکات پلەی گەرمی لەشی پەلەوەرەکە نزم دەکاتەوە.

5-تیرەی مریشك:

مریشکی گۆشت پێویستی بەئاوی زیاتر هەیە وەك لە مریشکی هێلکە (تیرەی هێلکەکەر) کاتێك لەهەمان تەمەن دابن، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو زیادبوونە لە کێشی مریشکی گۆشت دا لەچاو مریشکی هێلکەدا.

بۆیە مریشکی گۆشت پێویستی بەئاو خواردنەوەی زیاتر هەیە بەمەبەستی ئەنجامدانی زیندەکردارەکان و خواردنی ئاڵف و زیادبوونی کێشی لەش.

6-تەمەن: بەزیادبوونی تەمەنی پەلەوەر پێویستی بەئاوی زیاتر هەیە بۆ خواردنەوە بەڵام دادەبەزێت ئەم پێویستی‌یە بەپێی کێشی لەش، بڕی ئاوی خواردنەوە لەلایەن جووجکەوە کەمە، بەڵام لە تەمەنی یەك هەفتەدا پێویستی بە 0.45 گم لە ئاو هەیە بۆ هەر یەك (گم) لە کێشی لەش، وە پێویستی بە 0.13 گم ئاو هەیە بۆ هەر یەك (گم) لە کێشی لەش هەیە لە تەمەنی "16" هەفتەدا، بۆیە جوجکەی بچووك پێویستی بە ئاوی زیاتر هەیە بەبەراورد لەگەڵ پەلەوەری گەورە بەپێی یەکەی کێش.

7-سیستمی ئاو خواردنەوە (نظام المشارب)

شێوازی ئاو خواردنەوە لە مریشك دا کاریگەری لە سەربڕی ئاو خواردنەوە هەیە بۆ نمونە مریشك یان جووجکە ئەگەر سیستمی ئاو خواردنەوەکەی بەشێوەی نبیل "الحکمات" بێت کەم دەخواتەوە وەك لەوەی شێوازەکەی کراوە یان لە حەوزبێت، چونکە وەکو دۆزراوەتەوە کە لە سیستمی ئاسایی‌یان حەوزدا هەر مریشکێك بڕی 254 میللتر/ ڕۆژ ئاو دەخواتەوە، بەڵام لە سیستمی نیپڵ دا هەرمریشکێك بڕی 66/ ڕۆژ لە ئاو دەخواتەوە هۆی ئەم جیاوازی‌یەش دەگەڕێتەوە بۆ جوڵەی بەردەوام و ڕوناکی دانەوەی ئاو کەهانی مریشکەکە دەدات زیاتر ئاو بخواتەوە، وە هەروەها وونبوون و ڕژانی ئاو زیاد دەکات، بۆیە زانراوە کە نیشانە دەرەکی‌یەکان هانی دەدەن بۆ ئاو خواردنەوەو خواردنی ئالیك.

8-سیستمی پەروەردەکردن:

ئەو مریشکانەی کە لەناو قەفەزدا بەخێو دەکرێن ئاو زیاتر دەخۆنەوە، وەك لەو مریشکانەی کە لەسەر زەوی بەخێو دەکرێن، بەمەش پێك هاتووی ئاو لە پاشەڕۆی ئەو مریشکانە زیاترە کە لە قەفەزدا بەخێو دەکرێن وەك لەوانەی کە لە سەر زەوی بەخێو دەکرێن.

9-کاتی هێلکە دانان و کاتەکانی ڕۆژ:

مریشکی هێلکە پێویستی بەئاوە لە کاتە جیاوازەکانی ڕۆژدا بۆیە زیاتر پێویستی بە ئاو هەیە پاش دانانی هێلکە، بەڵام پێش دانانی هێلکە بەماوەیەکی کەم، پێویستی بەئاو زیاددەکات دوای هێلکەدانان لەگەڵ جیاوازی لە پلەی بەرهەم هێنان و دروست کردنی هێلکەیەکی تازە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پێویستی مریشك بە ئاوی تەواو زیاد دەکات دروست بوونی سپێنەی هێلکە.

پەلەوەر بەزۆری لەکاتی دوانیوەڕۆدا ئاو زۆر دەخواتەوە کاتێك دەست دەکات بەکرداری دروست کردنی هێلکە، بەپێی لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوە زانستی‌یەکان دەرکەوتووە کە جیاوازی‌یەکی زۆر هەیە لەبڕی ئەو ئاوەی کە پەلەوەر دەیخواتەوە بەماوەیەکی کورت پێش دانانی هێلکە، کە ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کرداری دانانی هێلکەو دەردانی هۆرمۆنی "Arginin-Vasotocin" کە یارمەتی دەرە بۆ چوونەیەك و گیرانی میز "Retention of urine" بەهۆی هێلکۆکە "Ovum"وەنی‌یە، دوای ئەوە کاتی هێلکە دانانێتی بەماوەیەکی کەم، هەروەها کەڵەشێر لەپێش نیوەڕۆ ئاوزیاتر دەخواتەوە، مریشکی هێلکە لەعەسردا زۆر ئاو دەخواتەوە.

*هۆکارەکانی دی:

چەند هۆکارێکی دیکە هەن کەدەوریان لەبڕی ئەو ئاوەدا هەیە کە پەلەوەر دەیخواتەوە بۆ نمونە توخمە کاریگەری خۆی هەیە، کە کەڵەشێر زیاتر ئاو دەخواتەوە وەك لەمریشك لەهەمان تەمەن و تیرە، هەروەها ئاو خواردنەوە کەم دەبێت کاتێك نرخی توانی هایدرۆجینی "PH" بۆ ئاو لە "5" کەمتر بێت، هەروەها حاڵەتی تەندروستی پەلەوەر دەورێك دەبینێت لەم بوارەدا چونکە پەلەوەری ساغ و تەواو ئاو زیاتر دەخواتەوە وەك لە مریشکی نەخۆش، چونکە پەلەوەری نەخۆش ئارەزووی ئاو خواردنەوەی وون دەکات کە ئەمەش پەیوەستە بەبڕی ئەو ئاڵفەی کە دەیخوات.

زۆر لەو نەخۆشییانەی کە تووشی ریخۆڵە دەبن دەبنە هۆی ئەوەی ئاو زۆر بخواتەوە وەکوو تووش بوون بەبەکتریای کۆلۆن "Ecoli" هەروەها ژەهری کە رووەکان و کۆکسیدیا هەروەها نەخۆشی دیش هەن کەوا لە پەلەوەر دەکەن ئاڵف و ئاو کەم بخۆنەوە وەکو نەخۆشی Coryzaلایەنی بۆماوەیی کاریگەری هەیە لەسەر بڕی ئەو ئاوەی کە دەیخواتەوە، دژەزیندەیەکان لەم بوارەدا دەورێکی گرنگ دەبینن بۆ نمونە بەکارهێنانی ئاوێتەی نیتروفوران "فیورالتون.. فیورا زولیدون..هتد"

کەهانی پەلەوەر دەدەن کە ئاو زۆربخۆنەوە، بەڵام مادەی کلورامفینیکول کە تامەکەی تاڵە سنورێك دادەنێت بۆ ئارەزووی پەلەوەر بۆ ئاو بەتایبەت جووچکەی بچووك.

*کەمی ئاو

پەلەوەر دەتوانێت قەرەبووی کەمی ئاستی وزە بکات لە ئاڵف دا لە رێگای بڕی ئەو ئاڵفەی کە دەیخوات، ئەمەش وا لە پەلەوەر دەکات کە ئاو بخواتەوە بەڵام لە ئەنجامی کەمی ئاو مریشك ئاڵف کەم دەخوات ئەمەش دەبێتە هۆی کەم و کوری وزە. بەمەش رێژەی زیادبوونی کێش دادەبەزێت و پێگەیشتنی توخمی دوا دەکەوێت.

لەیەکەم رۆژی تەمەن دا جوچکە زیاتر هەستیارە بەکەمی ئاو، ئەگەر بۆماوەی دووسەعاتی یەکەم ئاو نەخوات دەبێتە هۆی تێك چوونی جوچکەکە، و ئەگەر لە 24 سەعاتی یەکەم جوچکی ئاو نەخوات دەبێتە هۆی تێك چوونی گەشە، کە دوای دوو هەفتە دەگەڕێتەوە سەرباره ئاساییەکەی خۆی، ئەگەر پەلەوەر لە تەمەنی "دووهەفتە-سێ هەفتە" ئاوی لێ بڕێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی رێژەی مرداربوونەوە، و لە مریشکی هێلکەدا ئەگەر بۆ ماوەی 48-72 سەعات ئاوی لێ بڕێتەوە دەبێتە هۆی نزم بوونەوەی ئاستی پلەی هێلکەدانان، و قەبارەی هێلکە بچووك دەبێتەوە، وە توێکڵەکەی لاواز دەبێت ماوەیەکی زۆری دەوێت بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەرحاڵەتی ئاسایی خۆی، و ئەو نیشانانەی کە بەچاودەبینرێت Clinical symptoms نەخۆشی شین بوونی پۆپنە "Blue Comb"، هەروەها نیشانە دەمارییەکان دەردەکەون، هەروەها دیاردەی شەڕکردن "Cannibalism"بەدەنووك ڕوودەدات، خێرا نزم بوونەوەی کێش و جوچك کێشەکەی 3٪ وون دەکات، دوای "10" سەعات ئاو لێ بڕینەوە.

و دوای "72" سەعات نزم بوونەوەی کێش دەگاتە 11٪ ئەگەر بۆ چەند رۆژێك ئاوی پێ نەدرێ دەبێتە هۆی نزم بوونەوەی پلەی گەرمی لەش، بەرزبوونەوەی نرخی هیماتوکریت "Hematocrit" ئاستی کولیسترول، زیاد بوونی ژمارەی خرۆکە سوورەکان "Polycythemia" و خوێیەکانزاییەکان، هەروەها دەبێتە هۆی هەوکردنی گورچیلە "Nephrosis" و چوونەوەیەکی پێست بەتایبەتی ران و ووشك بوونەوە "Dehydration"، کەمی ئاو دەبێتە هۆی تێك چوونی هاوسەنگی ئایۆنی لە ترشی و تفتیدا.

و گۆڕانی پێك هاتەکانی خوێن دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، بۆ نموونە کەڵەشێر بۆماوەیی "5" رۆژ ئاو دەخواتەوە نیشانەکانی دوای 50-60 رۆژ دەگەڕێتەوە سەرباری سروشتی خۆی، و ووشکی زمان و کەم بوونەوەی لیك لەناو بۆشایی دەم دا دەبینرێت.

و نەرمی پێستی کەم دەبێتەوەو گلێنەی چاوی ڕوون دەبێتەوەو مێشکی وەرەم دەبێت، بەڵام کەمی ئاو لە مریشکی هێلکەکەری پێگەیشتوو دەبێتە هۆی لەدەست دانی بەشێك لە هێلکەدانی. "Ovary Necrosis" و هەوکردنی پێست، و لە حاڵەتە تیژەکان دا بەردی میز دروست دەکات لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی یۆریا و ڕودانی حاڵەتی "Visceral; Gout" لە ئەنجامی نیشتنی ترشە خوێی میز "Uricacid"و پووکانەوەی گورچیلە کە دەبێتە هۆی تێك چوونی گورچیلە "Renal Failure" و ئەم گۆڕانانە لە ئەندامەکانی لەش دا ناگەڕێتەوە سەرحاڵەتی ئاسایی خۆی، ئەمەش وا دەکات کە لە 10٪ی ئاوی لەشی وون بکات، و ئەگەر 20٪ ئاو لەلەشیدا کەم بکات دەبێتە هۆی مردنی کتوپڕ.

*زۆر ئاو خواردنەوە بۆ پەلەوەر

ئەگەر مریشك ئاو زۆر بخواتەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە رادەی شێ لە پاشەڕۆدا زیاد بکات بەتایبەتی لە سیستەمی بەخێوکردن لە قەفەزدا، هەروەها هەر ئاڵفێك پێك هاتەی ئاوی زۆر بوو دەبێتە هۆی خراپ هەرس کردن، لەهەمان کات دا دەبێتە هۆی کەمی خوێی کانزایی کە پێی دەوترێت ژەهراوی بوون بە ئاو، لەبەر ئەوە خانە دەڵاندنە پەستانەکەی (osmotic pressure) کەزیان دەگەیەنێت لەئەنجامی ئەمە پەستانی خوێن زیاددەکات، بۆیە بڕێکی دیاریکراو لەئاو بدرێت بەپەلەوەر وەك لەبڕی زۆر باشترە.

دواجن poultry
ژمارە: 138

ئایا زەوی لە ڕێگەی دایە بۆ دانەوەی کێڵگە موگناتیسییەکەی؟

پەرچڤەی: یسری رەمەزان

تا ئێستا کەس نەیتوانیوە وەڵامی ئەم پرسیارە بداتەوە، بەڵام بەردە بەموگناتیس بوەکان بەهۆی کێڵگەکۆنەکانەوە بەڵگەکان پێشکەش بە میکانیزمی دانەوە بنچینەییەکە دەکەن لە کرۆکی زەویدا (ك-ا -هوفمان)

جیوفیزیایی‌یەکان زیاتر لەسەدەیەکە تێبینی بێ هێزی‌یەکی جێگیرو ئاشکرایان لە توندی کێڵگە موگناتیسی‌یەکەی زەوی‌دا کردوە. لەڕاستیدا ئەگەر ئەم برە بەم ڕێژەی ئێستای بەردەوام بێت،ئەوا کێڵگەکە هەمووی لەماوەی تەنها 1500 ساڵدا لەناودەچێت.

زۆربەی توێژەرەوەکان بۆ ئەوە دەچن کە ئەم لەناوچوونە تەنها ڕواڵەتی‌یە بەهۆی نەبوونی ئارامی لەکێڵگەکەدایەو ئەم کێڵگەیەش لە دوایدا توندی‌یەکەی دەگەڕێنێتەوە. بەڵام تا ئێستا کەس نەیتوانیوە دوورە پەرێزبێت لەوەی کە لاوازبوون ڕووداوێك دەخاتە بەرچاو کە لە کاتە جیۆلۆجیەکاندا دووبارە بۆتەوە. ئەویش دانەوەی کێڵگەی موگناتیسی زەوی‌یە.

کام لەم دوو پلانە ڕاستە؟ وەڵامەکەی شاراوەیەو دەکەوێتە ژێر 300 کم لەڕووی زەوی‌یەوە.

بەشێوەیەکی گشتی ئێستا ئەوەپەسەندکراوە کە کێڵگە موگناتیسی‌یەکەی زەوی بەهۆی جوڵەی ئەلەکترۆنە

سەربەستەکانەوە لەبەرگی دەرەوەیدا کە گەرمی هەڵگرە پەیدا دەبێت. ئەم بیردۆزە بۆ ئەوەدەچێت کە کرۆکەکە وەك دینامۆیەکی خۆراکدەر هەڵس‌و کەوت دەکات.

واتە وەك دەزگایەك کە جووڵە ووزە دەگۆڕێت بۆ ووزەیەکی موگناتیسی، و لە دینامۆی زەوی‌دا سورانەوەی زەوی لەگەڵ کاریگەریە قورسەکان‌و دینامیکی گەرمی کرۆکەکەی و لە دەرەوەیدا ڕوودەدات کە پاڵ بە جوڵەکانی تواوەکەوە دەنێت بۆ ئەوەی کێڵگەی موگناتیسی بەرهەم بهێنێت.

لەگەڵ ئەوەشدا کە بیروڕا بنچینەیی‌یەکان بۆکارکردنی دینامۆ بڕیارێکی باشی لەسەر دراوە کەچی جیوفیزیاوی‌یەکان دینامیکای گەرمی‌و ئامێرەکانی تواوەکەو خاسیەتەکانی ناوەوەی زەوی بە پلەیەکی تەواوە بەباشی تێنەگەیشتوون تاکو نموونەیەکی گشتی بنیات بنێت بۆ دینامۆی زەوی‌و بەتەواوی‌پەسەند بکرێت.

بەڵام چاودێری کردنی کێڵگەی ئێستا لەوانەیە ئیشپێکردنی دنیامۆ بەڕێگەیەکی ناراستەوخۆ بدۆزێتەوە.کە لەم پێوانەوە زۆر لە درێژە پێدان دەربارەی ڕەوشتی ئەم کێڵگەیە وەك شێوەکەی‌و گۆڕانەکەی هەموو سەدەیەك یان هەڵگەڕانەوە ئاسایی‌یەکەی لەماوەیەکی کورتدا دەست دەکەوێت.

بۆ لێکۆڵینەوەی چالاکی دینامۆ بۆ ماوەیەکی درێژ پێویستە مرۆڤ بگەڕێتەوە بۆ تۆماری موگناتیسییە کۆنەکەی واتە (موگناتیسییە کۆنە بەستوەکەی ناوبەردەکان لەکاتی دروست بونیاندا).

لەڕاستیدا بەڵگە موگناتیسییە کۆنەکە بووە هۆی پێشنیاری یەکەم کە دەڵێت بواری زەوی خۆی داوەتەوە وەک چۆن جیوفیزیاوی فەرنسی (ب. برونهیس Brenard Brunhes) ساڵی 1906 ئەمەی پێشکەش کرد کە بایەخی دابەدۆزینەوەی ئەو بەردانەی کە بەشێوەیەکی موگناتیسی ڕووەو ئاراستەی پێچەوانەی کێڵگەی زەوی کراونەتەوە.

ئەم پێشنیارە گرنگە بووە جێگەی وتوێژ بۆ زیاتر لە ماوەی پێنج سەدە.

ئەم بیرۆکەیە هیچ ڕازی بونێکی لەسەر نەبوو لەلایەن کۆمەڵگای زانستییەوە تاسەرەتای شەستەکان. لەوکاتەی کە ((ج.س.ب) (ڤان زیجل)) J.S.B.Vanziji و هاوڕێکانی یەکەم توێژینەوەیەکی دوورودرێژیان لەسەر دانەوەی کێڵگەی موگناتیسی کۆن کە تۆمارکرابوو لە هەڵقوڵاوەکانی باشووری ئەفەریقاوە، بڵاو کردەوە، کە ئەمڕۆ بیروباوەڕێکی بنچینەیی جیوفیزیایە کە کێڵگەی موگناتیسی زەوی لە وانەیە لە هەریەکە لە حاڵەتی جەمسەرەکان کە حاڵەتێکی ئاساییەو دەرزی قیبلەنماکەی باکور بۆ باکوری جوگرافیدا دەگەڕێتو حاڵەتێکی (پێچەوانە) کە دەرزییەکە باشووری جوگرافی نیشان دەدات، ڕوودەدات. تۆمارە موگناتیسییە کۆنەکان ڕوونیان کردەوە کە کێڵگەی موگناتیسی زەوی لەخۆیەوە لە بارێکی جەمسەرییەوە بۆ یەکێکی دی نادرێتەوە بەڵکو ئەم کردارە ماوەیەکی گواستنەوە دەگرێتەوە کە لەبارە نموونەییەکاندا بۆ زیاتر لە 1000ساڵ درێژ دەبێتەوەو لە پاشان کێڵگەکە جێگیر دەبێت بەڕێژەی 98٪ی کاتەکەو شێوەکەشی بەباشی دەزانرێت بەڵام بەڕێژەی ئەو 2٪ی کەماوە کێڵگەکە جێگیر نابێتو شێوەکەی ڕوونو ئاشکرا نابێت.

بەڵگەکانی ئەندازیاری کێڵگە

تۆمارە موگناتیسییەکە یارمەتی توێژەرەوەکانی داوە کە ئەندازیاری کێڵگە کۆنەکان لەماوە جێگیرەکانو ناجێگیرەکاندا بەرهەم بهێنن.

ئەوەش باش زانراوە کە کێڵگەی موگناتیسی زەوی لەماوە جەمسەرییە جێگیرەکاندا شێوەیەکی دوانە جەمسەری بەسەردا دێت وەک ئەوەی کە تولێکی موگناتیسی لەناو کرۆکەکەیدا بێت کە کەمێك لەتەوەرەی سورانەوەی زەوی لادەدات.

دەرزی قیبلەنمای سەربەست کە دەتوانێت بەسێلادا بسوڕێت بەرەو ئاراستەی باکور لە هەموو شوێنێکداو لە کاتی بارە جەمسەرییە ئاساییەکەدا، کەبەرەو زەوی لارەو لە نیوەبازنەی باکورەوەو بەرەو ئاسمانیش ئاراستە کراوە، بەرەو ئاسمان لەنیوە بازنەی باشوردا.

گۆشەی لاریش پشت بەفراوانی قیبلەنماکە دەبەستێتو بە پێچەوانەشەوە دەرزییەکە لەکاتی جەمسەرییە پێچەوانەکاندا باشور نیشان دەداتو بەرەو سەرەوە لەنیوە بازنەی باکوردا لادەداو بەرەو خوارەوەش لەنیوە بازنەی باشوردا.

بەڵام چی دەربارەی کێڵگەکە لەکاتی کرداری دانەوەکەیدا هەیە؟ دەتوانرێت ئەم پرسیارە بە پشکنینی تۆمارەکانی هەمان دانەوە لەزۆربەی شوێنەکانی دەوری زەویدا شیکاربکرێت.

دەتوانرێت شوێنی جەمسەری موگناتیسی هەموو ئاراستەکانی موگناتیسی تۆمارکراو دەست نیشان بکرێت، لە گۆشەی لار لارو ئاراستەی ئاسۆییەوە.

لێرەوە مرۆڤ دەتوانێت بەدوای شوێنی جەمسەری موگناتیسی خەمڵێنراو یان پێش بینی کراو لەکاتی گۆڕانیدا لەبارێکی جەمسەری بۆ یەکێکی دی کە بگەڕێت بەپشکنینی گۆڕانی ئاراستەی موگناتیسی کۆن لە کاتە جیاوازەکانی باری گواستنەوەکەدا وەک ئەوەی کە لەبارێکی جەمسەری یەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

((ج.هیلهاوس Johnhillhouse)) و ((كوكس–Allan cox))ی كۆچ كردوو هەردووكیان لەزانكۆی ستانفوردەوە یەكەم كەس بوون كە ئەم شی كردنەوەیان تاقی كردەوە، لێكۆڵینەوەی تۆمارێكیان كرد كە لە نیشتوەكانی دەریاچەی ((تیكوبا)) ی وشكەوە لە كالیفۆرنیاوە دۆزیبووەوە.

ئەرمترین نیشتووەكان دانەوەكەی دروست كردوە. واتە گواستنەوەی جەمسەری كە نزیكەی 730000ساڵ لەمەوبەر رووی داوەو كێڵگەكەی لەچاخی دانەوەی ماتویام Matuyama وە بۆ چاخی برونهیی ئاسایی گواستەوە. لە كاتی تێبینی كردنیاندا كە رێرەوی جەمسەری موگناتیسی خەملێنراوەكەی لە ئەنجامەكانیانەوە دەستیان كەوت بەتەواوەتی جیاواز بوو لە رێرەوەكەی تۆماری نیشتووە دەریاییەكەی یابانداو ئەوەیان بۆ دەركەوت كەشێوازی كێڵگەی گوێزانەوەكە ئاڵۆز لەزۆربەی كاتەكاندا دوانە جەمسەری نەبووە.

هەروەها تۆماری موگناتیسییە كۆنەكان كە لە هەمان دانەوەی شوێنەكانی دیكەدا ئەوە دەردەخەن كە رێرەوەكانی جەمسەری موگناتیسی خەملێنراو جیاوازن.

ئەگەر وابەبیرماندا هات كە دەرزی قیبلە نماكەی كە بەدوای باكوردا دەگەرێت لە هەموو نیوەبازنەی باكوردا لە باشوری جوگرافیەوە بۆ باكور دەجولێت لەكاتی پێچەوانە بووەنەوەی جەمسەری یەكەمی كێڵگەدا زۆربەی دەرزییەكان بەرەو خوارەوە هەڵدەگەرێنەوە لەجیاتی سەرەوە.

زیاد لەوەش دەرزییەكە لەرادەی باكور– باشوری سەرەكی دوورتر لانادات. ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی كەكێڵگە گوێزانەوەییەكە بەرەو ئاراستەی خۆرهەلات– خۆرئاوا زۆر ناگۆرێت و پاشان بەنزیكەیی یەكسان دەبێت بە دەوری تەوەرەی سورانەوەی زەوی دا.

(پەڵەگەرمەكان) لە دینامۆی زەویدا

ئەگەر هەموو شوێنەكان لەنیوەی بازنەی باكوردا رەوشتێكی كێڵگەیی لەیەكچووی لەكاتی دانەوەكەی ماتویاما–برونهیس دا تۆماركرد، ئەوا مرۆڤ زۆر بەتوندی پێش بینی چالاكییە بنچینەییەكەی ناو كرۆكی زەوی كە بە نزیكەیی لەدەوری تەوەری سورانەوەی زەویدا لەیەك دەچن، دەكرد.

دەتوانین ئەم لێكچوونە تەوەرەییییە روون بكەینەوە بە دانانی ئەوەی كە كرداری دانەوەكە لەناو گورزەی هێڵەكانی پانی كەبەشێوەیەكی تەوەرەیی لێك چوون لە تەواوەی كرۆكەكەیدادەست پێدەكات و ئەم جۆرە گورزەیەش هێڵەكانی كێڵگەناو خۆییەكەی كەبەئاراستەیەكی پێچەوانە ئاراستەی كێڵگەگشتییەكە كراون لەگەڵدا دەبێت. كە ئەم گورزانە گەشەدەكەن و رێگەكەیان بەناو كرۆكەكەدا دەبرن و دانەوەیەكی تەواوەتی لەكێڵگەكەدا دروست دەكەن.

ئەنجامەكانی ماتۆیاما– برونهیس كۆتێك بەسەر ئەم بیردۆزەدا دەسەپێنێت: كە لەگەڵ ئەوكردارەدا كە لە كرۆكی نیوە بازنەی باكوردا دەست پێدەكات، رێك دەكەوێت.

پێش ئەوەی مرۆڤ بریاری ئەوە بدات كە ئەم نموونەیە گونجاوە پێویستە ئەنجامەكانی موگناتیسییە كۆنە باوەر پێكراوەكە لە شوێنەكانی دیكەدا بەتایبەتی نیوەبازنەی باشوردا دەست بكەوێت.

لەم كاتەدا پشتگیری كردنی ئەم نموونەیە لەپشكنینی نزم بوونەوەی بەردەوامی كێڵگەی ئێستاوە دێت.

(د. گوبینس – Daridgubbins) لەزانكۆی كامبریدج وە بروای وایە كە توندی كێڵگە دوانە جەمسەرییەكە لەلاواز بووندایە لەئەنجامی گەشەكردن و زیاد بوونی توندی ناوچەكانی و بەرگی كرۆكی دەرەوەی كە هێڵەكانی كێڵگە موگناتیسییەكەی لێوە دەردەچن یان ئەوا ئەو هەڵقوڵانەی كە ئاراستەكەی دژی جەمسەرییەكەی ئێستایە.

ئەم ناوچانەش لە هێڵەكانی پانی باشوردا دوورن لەهێڵی یەكسانی كرۆكەوەو لە خوارەوەدا دەبن لەهەردوو بەشی ئەفریقیاو ئەمریكای باشوردا بڕواوایە كە ئەم ناوچانە بەتایبەتی راستەخۆ پەیوەندییان بەبەشە گەرمەكانی نزمترین پەردەوە لەسەر كرۆكی دەرەوە هەیە.

گوبینس پێشنیاری ئەوە دەكات كە ئەگەر ئەم دووبەرەكییە بەردەوام بێت لەوانەیە ئاراستەی دوانە جەمسەرییەكە لە كۆتاییدا پێچەوانە ببێتەوە.

لادانەكان و لەرینەوەكان

دانەوەكانی (بازنەكە بۆدواوە) وا لەمرۆڤ دەكات كە پرسیار لەوە بكات كە ئایا هەندێك جار دینامۆ لە تەواوكردنی كرداری دانەوەكانی دا سەركەوتوو نەبێت و لەكۆتاییدا بگەرێتەوە بۆ ئەو شوێنەی كە لێوەی هاتووە.

روونکردنەوەیەکی لەیەك چوو لەتێبینیکردنی لادانەکانی ڕێڕەوی موگناتیسی زەوی‌و گواستنەوە کت‌وپڕەکانی کە لەئاراستەی کێڵگەکەدا روودەدات، پەیدا دەبێت، ئەمەش رووداوێکە کە لەزووەوە لەکێشە لەچاپ کراوەکان دەربارەی موگناتیسی‌یە کۆنەکانەوە هاتووە.

بەڵگە بۆ بوونی پەیوەندی لەنێوان لادانە موگناتیسی‌یە دیاری‌کراوەکانی زەوی‌و دانەوە جەمسەری‌یەکاندا شوێنەواری هەڵقوڵاوەکانە کە تەمەنیان 34 ملیۆن ساڵ دەبێت بەتایبەتی لەکانە ئاگرینەکانی لیڤەربول لەخۆرهەڵاتی ئوسترالیا.

ئەوەش دۆزرایەوە کە داچۆڕانی بازتلی زنجیرەیەك لەسێ لادانی بەرواڵەت پێشکەوتووی خێرا لەجەمسەری پێچەوانەوە بۆ هەمان ئاراستەی کێڵگە ناوەندی‌یەکە، تۆمار دەکات.

کە دوانیان وەك لادان دەردەکەون لەبەرئەوەی ئەو هەڵقوڵاوانە کەڕاستەوخۆ دەرژێن هەمان ئاراستەی جەمسەری (پێچەوانە) تۆماردەکەن.

لەلایەکی دیکەوە هەڵقوڵاوە رژاوەکانی کەڕاستەوخۆ دوای لادانی سێیەمی دێن جەمسەرێتی ئاسایی یان دەبێت کە بەڵگەی دانەوەیەکی سەرکەوتوون.

ئەنجامەکانی لیڤەربول لەگەڵ ئەو رایەدا رێك دەکەون کە یەکەم جار (ج-ش John shau) لەکۆلیژی کاردیف لە زانکۆی ویلزەوە پێشکەشی کرد. کە کرداری دانەوەکە بارێکی دنیامۆی ناوەندی دەگرێتەوە، کە جۆرێك لەخاڵی دەستپێکردنی هەوڵەکانی دانەوە سەرکەوتووەکانی لێوە دەست دەکەوێت.

(ن-د-واتکنز-Warkins Norman D) کۆچ کردوو یەکەم توێژەرەوە بوو کە لەزانکۆی رود ئایلاندەوە، ئاراستە ناوەندی‌یە بەرواڵەت جێگیرەکانی ناساند. لەکۆتایی شەستەکاندا دەستی‌کرد بەتوێژینەوەی گواستنەوەی (پێچەوانە) بۆ ئاسایی کە تەمەنی 15ملیۆن ساڵە لەهەڵقوڵاوەکانی شاخی ستینز Stens لەباشووری رۆژهەڵاتی ئۆریگون.

ئەو توێژینەوەیەی کە (کو)، و (م-بریڤوت Michel Prevot) لەمۆنت بولییر لەفەرەنساو (مانکینین) Edwarda. mankiens و (س-ش-گرومی C.sherman Gromme) کردیان، لەڕوویەری جیۆلۆژی ئەمریکی‌یەوە باسێکی دووروودرێژی رەوشتی ئاراستەیی کێڵگەو گۆڕانە توندی‌یەکەیە لەکاتی گواستنەوەی جەمسەریەکەیدا، ئامانجەکانیان ئەوە دەردەخات کە کرداری کرۆکەکە تاڕادەیەك ئاڵۆزە..

ك-ئە-هوفمان

مامۆستای فیزیایە لەcaliforniapolytechnic سەر بەزانکۆی ولایەتی کالیفۆڕنیا لەسان لویس‌و نوسەرە لەJournalof Geophysical Research (گۆڤاری توێژینەوە جیۆ فیزیاوی‌یەکان).

لەساڵی 1966 بەکالۆریۆسی وەرگرتووەو لەساڵی 1973 دکتۆرای لەزانکۆی کالیفۆڕنیا/ بیرکلی‌یەوە وەرگرتووە. پاشان چەند توێژینەوەیەکی دوای دکتۆرا لەزانکۆی مینیوتاوە ئەنجامدا پێش پەیوەندیکردنی بەزانکۆی کالیفۆڕنیاوە ساڵی 1974.

هوفمان کە زۆربەی ساڵانی رابردووی بەلێکۆڵینەوەیەی کرداری دانەوەی موگناتیسی زەوی‌یەوە بەسەربرد، دانەرێك یان دانەرێکی بەشداربوو لەسێ راپۆرتە دوایی‌یەکەی دانەوەی موگناتیسی زەوی کە لیژنەی میللی یەکێتی ژیودیسیاو جیوفیزیا لەولاتە یەکگرتووەکانەوە هەر چوار ساڵ جارێك پێشکەش بەرێکخراوی نەتەوەیی دەکات، ئێستاش دەستی‌کردووە بەئەنجامدانی توێژینەوەکان لەبارەی موگناتیسی کۆنەوە لەمولوکای لەهاوای‌و کەنداوی Reunion لەزەریاری هندی.

برۆمەیتی پۆتاسیۆم

لەناندا شێرپەنجەی گورچیلە دروست دەکات

بەرزان جەمال محەمەد

لەم دواییەدا ژمارەی ئەو دەستەو رێکخراوو گروپانەی لە ئەمریکا بەرگری لە مافی ماددە بەکارهێنەرەکان دەکەن لە زۆربوندان، هەندێکیان بایەخ بەماددە خۆراکیەکان دەدەن و هەوڵی ئاشکراکردنی کاریگەرە خراپەکانی دەکەن بۆ سەر تەندروستی بەکاربەر، ئەو کاریگەرە زیانمەندانەی بەهۆی بەکارهێنانی مادەی کیمیاوییەوە لە دروستکردنی خواردەمەنییە لەقوتودراوەکاندابەکاردێت. یەکێك لەم گروپانە ناوی کۆمەڵەی بەکاربەرە چالاکییەکانەو سەنتەرەکەیان (سەنتەری زانستی بۆ پاراستنی جەماوەر) ناوی لەخۆ ناوە .

لەم دواییەدا لەدوای هەوڵ و کۆششێکی زۆر گەیشتنە ئەو ئەنجامەی ئەو ماددە کیمیاییانەی کە دەکرێنە هەویری نانەوە دەبنە هۆی توشبون بەشێرپەنجەی گورچیلەو توێژەرەوەکان ئەم تاقیکردنەوەیان لەسەر مشك بەئەنجامگەیاند کاتێك ماددەی برۆماتی پۆتاسیۆمیان بۆ کردە ناو ئاوی خواردنەوە.

ئەم ماددەیە ئاسایی وا بڵاوبۆتەوە کە لەماددە باشەکانە بۆ نان و لەکاتی دروستکردنیدا بۆی دادەنرێت تاکو مامەڵەکردنی ئاسانتر بێت، یەکێك لەبەرپرسیارانی گروپی ناوبراو وتی:- هەموو کەسێك دەتوانێت هەست بەجیاوازی ئەو دوو نانە بکات کە تەنها ئاردی رووت دروستکراوە لەگەڵ ئەو نانەی هەویرەکەی مادەی کیمیاییی تێکراوە.

لەم بارەیەوە برۆماتی پۆتاسیۆم لەو مادانەیە کە لەسالانێکی زووەوە بۆ نان ئیزافە دەکرێت، بەڵام تاکو ئەم سەردەمە کاریگەری نێگەتیڤانەی ئاشکرا نەکراوە، لەم رووەوە دکتۆر ئارسەر لیمان جێگری بەرێوەبەری بەشی چاودێری خۆراکی لەوەکالەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی دەڵێت:- جاران باوەڕی باو دەربارەی برۆماتی پۆتاسیۆم تەنها ئەوەندە بوو کە ئەم ماددەیە لەکاتی دروستکردنی نانەکەدا شیدەبێتەوەو نامێنێت، بەڵام لەدوای زنجیرەیەك تاقیکردنەوە دەرکەوتووە چۆنێتی روانینمان دەربارەی برۆماتی پۆتاسیۆم بناغەیەکی راستی نەبووە، لەنەوەدەکاندا تەکنۆلۆژیا بەشێوەیەك پێشکەوت و ئەوەندە ئامێری پێشکەوتوو هاتە کایەوە توانی کەمترین کاریگەری ماددەی کیمیاوی لەهەر خۆراکێکدا ئاشکرا بکات و لەدوای چەندەها تاقیکردنەوە زاناکان بۆیاندەرکەوت ماددەی برۆماتی پۆتاسیۆم کاریگەری خراپی هەیەو بەرێژەی تەنها یەك بەش لەچەندەها ملیۆن، لەدوای سێ توێژینەوە لەم رووەوە زاناکان تێبینیان کرد پاشماوەی برۆماتی پۆتاسیۆم بەبڕێکی کەم لەناندا هەیەو لەبەرئەوە وەکالەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی ساڵی 1991 سەرنجی خاوەن نانەواخانەو سەمونخانەکانی راکێشا بۆ لای زیانی ئەم ماددەیەو داوای لێکردن چاوپۆشی لەبەکارهێنانی بکەن و هەوڵی دۆزینەوەی مادەیەکی ئەلتەرناتیڤ بدەن لەجێگای تاقیکردنەوەکەش سەرەتا لەسەر مشکی تاقیگە بەئەنجامگەیەنراو، بەبڕی گەورە برۆماتی پۆتاسیۆمیان بۆ کردە ناو ئاوی خواردنەکەیان لەدوای ماوەیەکی تاڕادەیەك کەم نیشانەکانی شێرپەنجە لەسەر ئەم مشکانە بەدیکرا، بەڵام ئەنجامەکان ئەوەندە یەکلایی نەبۆوە تاکو وەکالەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی بتوانێت بڕیاری بەکارنەهێنانی لەناندا دەربکات بەتایبەتی لەکاتێکدا هێشتا کاریگەری ئەم ماددەیە لەسەر تەندروستی مرۆڤ بەشێوەیەکی زیانبەخش ئاشکرا نەبووەو نەدۆزراوەتەوە تەنها لەسەر مشك دەرکەوتووە.

تا ئەم کاتەش زاناکان بەتەواوی زیانی ئەم ماددەیە ئاشکرا دەکەن بڕیار کەوتۆتە سەر کەسی بەکاربەر خۆی دەتوانێت بەپێی توانا خۆی لەو جۆرە خواردنانە بپارێزێت کە ماددەی کیمیاویان لەکاتی دروستکردنیدا تێدەکرێت.

رۆژنامەی (القبس)ی کوەیتی، ژمارە (10029)

چەند هەواڵێکی زانستی

ڕۆژگار جەمال

لەدوای هۆرمۆنەکان

خەمۆکی .. تەکنۆلۆژیاو بەجیهانیبون دەخاتە قەفەزی تاوانەوە

ساڵانێکی دوورو درێژ بوو کاتێك باس لە نەخۆشی خەمۆکی و هۆیەکانی دەکرا ڕاستەوخۆ دەیانگەڕاندەوە بۆ هۆرمۆنەکان و پاشان بۆ جینەکان، بەڵام لە ڕاپۆرتێکی زانستی نوێدا هاتووە کە ژمارەیەکی زۆر بەدەست ئەو فشارە دەمارییەی کە گۆڕانەکانی ژینگەو شوێنی جوگرافیای لەپێگەی کارکردندا دروستکردووە، دەناڵێنن.

ئەمەش ساڵانە دەبێتە هۆی زەرەرمەندبونی حکومەت و کارگەکان بەبڕی گەورە کە بەچەندەها ملیار دۆلار مەزەندە دەکرێت... ڕێکخراوی کاری نێودەوڵەتی کەستافێکی تایبەتمەندە بەکاروباری کرێکاران و کارکردن و سەر بەنەتەوە یەککگرتوەکانە، کۆمەڵێك ئەنجامی دەستکەوت لەدوای بەئەنجامگەیاندنی ئامار کە پشتی بەکۆمەڵێك لێکۆڵینەوەی پراکتیکی بواری ئامار بەستوەو پێنج دەوڵەتی پیشەسازی گرتبۆوە، لە لێکۆڵینەوەکەدا دەرکەوتووە نزیکەی 10٪ی گەنجان بەهۆی فشاری بارودۆخی کارکردنەوە توشی جۆرەها سەرنەکەوتن دەبن کە لە دوایدا خەمۆکی دروستدەکات. لێکۆڵینەوەکە باسیکردووە ئەڵمانیا تاکە دەوڵەتێکە لە دەوڵەتە زەرەرمەندەکان بەهۆی گیروگرفتەکانی تەندروستی کە مۆرکێکی دەرونی و ئەقڵیان هەیە، ساڵانە بۆ ئەم مەبەستە 2.2ملیار دۆلار سەرف دەکەن، لەبەریتانیاش نزیکەی 30٪ی هێزی کار توشی شێوەیەك لە شێوەکانی فشاری دەرونی یان سەرنەکەوتن بوون، لەپۆڵەنداش لەماوەی ساڵانی 1997–1999 نزیکەی 60ی هێزیکار توشی ئائارامی بون بەهۆی ترسان لە لەدەستدانی پیشە، لە فنلەندا ساڵانە 30 هەزار شوێنی کار چۆڵدەبێت بەهۆی حاڵەتەکانی خۆکوشتنەوە کە بارودۆخی خراپی کارکردن دروستی دەکات، ئەم ڕێکخراوە نێودەوڵەتیە. گەیشتە ئەو ئەنجامەی لەگەڵ پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا و فراوانبونی بەجیهانیبوندا، لە ئایندەدا دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی ڕێژەکانی فشاری دەروونی و خەمۆکی، هەروەها ڕێکخراوەکە ئاشکراشی کرد بەرزبونەوەی ڕێژەی خەمۆکی کە لە ئەنجامی بارودۆخەکانی کارکردنەوە توشی دەبن، گەیشتۆتە ئاستێك کە ناارامی و مەترسی هێناوەتە ئاراوەو ئەم نەخۆشییە دەروونیەش، دووەم گەورەترین ڕێگری پیشەییە لەدوای نەخۆشیەکانی دڵ، نەبونی ئاسایشی پیشەیی و بەرزبونەوەی ڕێژەکانی بێ ئیشی بونەتە ڕێگە خۆشکەر لە گەورەبونی گرفتەکە لە وڵاتانی وەك پۆڵەنداو فنلەندا.

بۆ فنلەندا ڕێژەی لەکارکەوتن دەگاتە 50٪ و ئەمەش کارگەکانی ناچارکردووە، پراکتیزە پیشەسازییەکان بگۆڕێت لەپێناوی ڕووبەڕووبونەوەی زیانەکانی بواری دروستی و دەروونی بەهۆی بەرزبونەوەی فشارەکانی کارکردن

پۆستی ئەلەکترۆنی
دەبێتە هۆی خەمۆکیو شەکەت بون

لەراپۆتێکی هاوبەشی نێوان پەیمانگەی بەڕێوەبردنی بەریتانیو دامەزراوەی BBC بۆ چاودێری دروستیدا هاتووە کە بە دواداچونی پۆستی ئەلەکترۆنیو وەڵامدانەوەی نامەزۆرەکان بۆتەکارێکی هیلاککەرو دروستکردنی خەمۆکیو نائارامی.

ئەمەش پەیوەندییەکی خراپی لەگەڵ هاوکارانو فشاری ئەو کەسانەی کەدێتە ئەو شوێنانەو کاریان هەیەو بونی کەشێکی خراپی کارکردنو لەکارکەوتنی پێگەی نامە ئەلەکترۆنیەکانو پێویستی تەواوکردنی کارەکان لەکاتی خۆیدا دروستی دەکات.

مارك هیستمنج سەرۆکی بەشی سیاسی لە پەیمانگای ناوبراو وتی:

زۆر لە کارکەران لەسەر پێگەکان نازانن بەشێوەیەکی راست پۆستی ئەلەکترۆنی بەکاربهێننو زۆربەیان هەستدەکەن پێویستە لەسەریان بەهەمان خێرایی نامەکە وەڵامبدەنەوەو ئەمیش پاڵەپەستۆی کارکردن لەسەریان زیاددەکات، پەیمانگاکە داوای چارەسەری خێراو پێویستی کرد بۆ ئەو پاڵەپەستۆو نائارامییەی پۆستی ئەلەکترۆنی هێناویەتیەکایەوە پێش ئەوەی کێشەکان گەورەتربنو مەترسی دروست بکەن.

هەشت سەد کەس لەوانەی کەرایان وەرگیرابوو وتیان کەناتوانن کۆنترۆڵی ئەولێشاوە گەورەیەی هاتنی نامەکان بکەن کە زۆربەی کات وا پێویست دەکات کارەکان زۆرخێرا جێبەجێبکرێت تاکو لەکاتی خۆیدا تەواو ببێت.

پەیمانگای بەڕێوەبردن لە راپۆرتێکدا نوسیویەتی کەفشارەکانی کارکردن هەر خێرا بۆ نائارامی دەگۆڕێتو ئەمەش کاردەکاتە سەر چۆنێتی بەڕێوەبردنی کارەکانی فەرمانبەرو پاشان کاردەکاتە سەر ژیانی تایبەتی خۆیشی. لەبەرئەوە ژمارەیەك ئامۆژگاری لەم بوارەدا پێشنیاز کراوە وەك داخستنی پۆستی ئەلەکترۆنی راستەوخۆیی کەسەکە بەردەوام ئاگادار دەکاتەوە کەلەو کاتەدا نامانەوێتو پیاچونەوەی بەریدی ئەلەکترۆنی رۆژانە تەنها دووجار بکرێتەوەو پاشان وەڵامبدرێتەوە نەك راستەوخۆ، ئەمە بەتەنها ئەلتەرناتیڤی سروشتی دور لە تەکنۆلۆژیا دادەنرێت بۆ نەخۆشیەکانی سەردەم.

چارەسەرکردن
بەگژوگیای سروشتی

گژوگیایەك هەیە بەناوی گژوگیای قەدیس یوحنا یان دەمارە دڵ، ئەم گیایە لەچەند سەدەیەك لەمەوبەرەوە لەچارەسەرکردنی برینداریو سوتاویو خەمۆکیدا لە پزیشکی میللیدا بەکارهێنراوە، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکان سودەکانی وەك چارەسەرێکی سروشتی بۆ خەمۆکی ئاشکرا کرد تەنانەت لەدەرمانی ناسراوبە بروزاك کە بۆ ئەم مەبەستە بەکار هێنراوە بەباشتر دادەنرێت.

تیمێك لە پزیشکەکانی نەخۆشخانەی لاندشوت بۆیاندەرکەوت کە ماوەی (هایبریکیوم) کە لەم گیایەوە دەردەهێنرێت کاریگەری هاوشێوەی دەرمانەکانی دژی خەمۆکی هەیەو کاریگەرە لاوەکییەکانیشی کەمترە، ئەو نەخۆشیانەی حاڵەتی خەمۆکیان هەبوو باری لەشیو دەرونیان زۆرباش بوو کاتێك بۆماوەی هەشت هەفتە ئەم گیایەیان خوارد، گیای دەمارە دڵ ماوەیەکی زۆرە لە ئەڵمانیا بۆ خەمۆکی تاك جەمسەر بەکارهێنراوە بەڵام ئێستاکە بڕی بەکارهێنانی بۆ 350 ملگرام رۆژی سێ‌ژەم زیادکراوە.

توێژەرەوەکان لە گۆڤاری پزیشکی بەریتانیا نوسیویانە، زۆربەی ئەوکەسانەی توشی خەمۆکی بون بەهیچ شێوەیەك چارەسەر وەرناگرن لەبەر ئەوە ئەگەری دوبارەبونەوەی بەردەوامبونی حاڵەتەکە لەسەریان هەیە، لەبەرئەوە مادەی هایبریسیۆم وەرگیراوە لەگیای دەمارە دڵ یەکەم هەڵبژاردنو چارەسەری ئەلتەرناتیڤە لە زۆربەی حاڵەتەکانی خەمۆکی تاك جەمسەرو مام ناوەندو تەنانەت بۆ گشت جۆرەکانی خەمۆکی بەچاوپۆشین لەهۆکاری بارەکە ئەم گیایە گەڵاو گوڵەکانیو رۆحەکەی بەپەیتییەکی زۆر لەشێوەی کەبسولو هەتوانو چادا بەکار دەهێنرێت.

رۆژنامەی (السفير)ی لوبنانی

فیزیای چاو

Physics of the eye

فهمی فريق محمد
زانکۆی سلێمانی
کۆلیژی زانست / فیزیا

دەتوانـین بڵێـین سـیفەتی بینـایی لـە چـاودا لـە ڕوی کارکردن و بینینەوە لە دەزگای کامێرای وێنەگرتن دەچێت، هەرچی بەشە بنچینەیی یەکانی چاوی مرۆڤە کە لە وێنەی (1) دا دەبینرێت بەسیستمی بینین دادەنرێت.

چاو تاڕادەیەك شێوەیەکی گۆیی هەیە کەتیرەکەی نزیکەی (2.5) سم دەبێت، بەشی پێشەوەی چاو کە تاڕادەیەکی زۆر قۆقز ترە بەپەردەیەکی زۆر جیڕی ڕوون داپۆشراوە کە پـێ ی دەوترێـت کۆرنیـا cornea کـە لـە شـێوەی هاوێنەیـەکی ڕوچاڵدایەو بەشە قۆقزەکەی بۆ پێشەوەیەو تیرەکەی نزیکەی 12 ملم دەبێت، بەشی پشتەوەی کۆرنیا ماددەیەکی شلی لە خۆ گرتووە پـێ ی دەوترێت شلاو aqueous humor، پاشـان هاوێنەیەکی کریستاڵی دێت crystaLline lens کەپێك دێت لە کەپسـولێکی لینجـی ڕیشـاڵی fibrous jelly کـە چەقەکـەی پتـەوترەو دیـوی دەرەوەی نـەرمترە. هاوێنـەی کریسـتاڵ لـە شـوێنێك دا لەنگـەری گرتـووە کـە لـە هـەردولاوە بـەهۆی ماسـولکەی کۆڵکنـەوە ciliary muscle دەوری دراوەو پێـك بەست کراوە لە پشتەوەی هاوێنەکەش چاو پڕکراوەتەوە بە لینجـاوێك کـەپێ ی دەوترێت شوشـە شـلەی چـاو vitreous humor، هاوکۆلکەی شـکانەوەی inde of refraction هـەردو شلاو و شوشە شلەی چاو (1.336)ە کە نزیکە لە هاوکۆلکەی شـکانەوەی ئـاوەوە لـەکاتێك دا کـە هاوکۆلکـەی شـکانەوەی هاوێنە کریستاڵی یەکە چونیەك نی یە چونکە بەپێ ی پێویست کووڕی یەکەی دەگۆڕێت کە ئەم کردارەش لەلایـەن ماسولکە کوڵکنەکانەوە دەستی بەسەردا دەگیرێت وە دەتوانین تێکڕای هاوکۆلکەی شکانەوەی بـە (1.437) دابنێـین کـە ئەمـەش زۆر جیـاوازی نی یـە لەگـەڵ شـکانەوەی هاوکۆلکـەی شـکانەوەی هەردوو شلاوو شوشە شلەی چاودا.

زۆربەی شکانەوەی ئەو ڕوناکی یەی کە دەچێتە چاوەوە لەسـەر ڕوی دەرەوەی کۆرنیـا ڕودەدات، شـکانەوەی ڕونـاکی لەسەر کۆرنیاو ڕوەکـانی هاوێنەکـە وێنەیـەکی ڕاسـتەقینەی

تەنەکە دروست دەکات کە ئەم وێنەیە لەسەر تۆڕە هەستیاری ڕوناکی چاو retina light-sensitive دروست دەبێت کە ناوپۆشی پاشکۆی ڕوی ناوەوەی چاوەکە دەکات، لەبەر ئەوە تۆڕەی چاو هەمان دەوری فیلمی کامێرا دەبینێ.

تولەخانەکان rod cells و قوچەکەخانەکان cone cells لە تۆڕەی چاودا وەکو خانەی ڕوناکی زۆر بچوك کاردەکەن، تولە خانەکان زیاتر لەقوچەکە خانەکان هەستیار ترن بۆ ڕوناکی بەلام قوچەکە خانـەکان هەسـتیارن بـۆ جیـاوازی ڕەنگـەکان، چـاوێکی نموونـەیی مـرۆڤ بەنزیکـەی 1.3×10^8 تولەخانـەو 7×10^6 قوچەکە خانـەی تێدایـە، کـە ئـەم خانانـەش وێنـەکان وەردەگرن و بـەهۆی دەمارە بینایی‌یەوە Optic nerve بـڵاوی دەکەنەوە بۆ مێشك Brain. بینینەکەش لەناوچەیەکی بچووکی مەرکـەزیدا central region دەبێت کـە پـێی دەوترێـت چـەقی زەردەپەڵە forea centralis کە تیرەکەی (0.25) ملم دەبێت.

لەبەردەم هاوێنە کریستاڵی‌یەکەوە بەشێکی تر هەیە کە بەرەشێنەی چاو rirs ناو دەبرێت وە بۆشایی (کون) aperture یکی تیرە گۆڕاوی لەناودایە پـێی دەوترێت بیلبیلە pupil کە لە توانایدا هەیە بکرێتەوەو دابخرێت واتە گۆڕان لەتیرەکەیدا دەکـات بـەگوێرەی گۆڕانـی تونـدی intensity ڕوناکی‌یەکـە، هـەرچی تـۆڕەی چاویشـە میکانیزمـە خۆگونجـانێکی لـەباری هەیە بەرامبەر بەم توندی ڕوناکیانە.

بۆ ئـەوەی تـەنێك بەتـەواوی ببیـنرێت دەبێـت وێنەکـەی بەتـەواوی لەسـەر تـۆڕەی چـاو دروسـت بێـت لەوشـوێنەی کەتایبەتە بەوەرگرتنی وێنـەکان و نـاردنی بـۆ مێشـك Brain، چـاو خـۆی دەگونجێنـێ لەگـەڵ تەنـە جیاوازەکـاندا ئـەویش بەهۆی گۆڕینی دورە تیشکۆی focal length هاوێنەکەی کـە ئەمـەش لەلایـەن کولکـە ماسـولکەکانی هـەردو جەمسـەری هاوێنەکەوە دەستی بەسەردا دەگیرێت لە کاتێکدا کە دوری نێـوان هاوێنەکـەو تـۆڕەی چـاو نـەگۆڕ دەبێـت (کـە ئەمـەش پێچەوانەی کرداری بە تیشکۆکردنە focusلە کاتێکدا کە دورە تیشـکۆ نـەگۆڕدەبێت و دوری نێـوان هاوێنەکـەو فلیمەکـە دەگۆڕێت).

بۆ چـاوێکی ئاسـایی کرەتەنەکـە زۆر بەتـەواوی فۆکـەس دەکات (بەتیشکۆی دەکات) ئەمەش لە کاتێك دا دەبێت کـە ماسولکە کولکنەکان لە حاڵەتی ئاسایی و دامرکاویدا relax، بەڵام بۆ ئەوەی هەمان چاو تەنێکی نزیکتر ببینێت و وێنەکەی لەسەر تۆڕەی چاو شـوێنی ئاسـایی خـۆی وەربگرێـت ئـەوا پێویستە کرژی ماسولکە کوڵکنەکانی دەوری هاوێنەکە زیاد بکات بەمەش ئەم ماسولکانە کورت دەبنەوەو هەڵئاوساوی bulge هاوێنەکەو نیوەتیرەی ڕوە چەماوەکەی کەم دەکات بەم کـردارەش دوری تیشـکۆی هاوێنەکـە کـەم دەکـات کـە ئـەم کردارەش بە خۆگونجاندن accommodationناو دەبرێت.

ئـەم پـەڕو ئـەو پـەڕی ئـەو مەودایـەی کـە چـاو بتوانێـت وێنەکانی تێدا ببینێت بەخاڵی نزیك near pointو خاڵی دوور for point ی چـاو نـاودەبرێت، دەتوانـین بڵێـین دورەخـاڵی چاوێکی ئاسایی زۆر زۆرە، وە هـەرچی شوێنی نزیکە خاڵی چاوێکـە بـەندە لەسـەر بـڕی زیـادبوونی چـەماوەی هاوێنـە کریسـتاڵی‌یەکە کە لەلایـەن ماسـولکە کوڵکنەکانـەوە دەسـتی بەسەردا دەگیرێت.

هـەرچی توانـای خۆگونجاندنیشـە accommodation وردە وردە کەم دەکات بەگوێرەی زیاد بوونی تەمەن لەبەر ئەوەی هاوێنـە کریسـتاڵی‌یەکە گەشـە دەکـات بـەدرێژایی تەمـەنی ئەوکەسە کە لە تەمەنی 60 ساڵیدا بەڕێژەی 50٪ زیاتر دەبێت لەچاو تەمـەنی 20 سـاڵیدا لەبەر ئەوەی ماسولکە کوڵکنـەکان کەمتر دەتوانن دەست بەسەر گۆڕینی هاوێنەیەکی گەورەتردا بگـرن. بـەم جـۆرە خـاڵی نزیکـی چـاوێك وردە وردە دور دەکەوێتەوە لەگەڵ بەسـاڵاچوندا ئـەم دورکەوتنـەوەی خـاڵی نزیکەش پـێی دەوترێت درێژ بینی پیری pres byopia، بـۆ نمونە ئەو کەسانەی کـە تەمـەنیان 50 سـاڵ دەبێـت نـاتوانن فۆکەسی تەنێك بکەن کە لە 40 سم نزیك تربێت، زۆربەی ئەو کەم و کورتی‌یە ئاسایی‌یانەی کە لە بیناییدا ڕودەدات بەهۆی ناتەواوی دوری تەنەکەوە دەبێت بەنیسبەت چاوەوە.

چـاوێکی ئاسـایی وێنـەی تەنـەکان بەتوانایـەکی بـەرز دروست دەکات لە سەرتۆڕەی چاو ئەمەش لەکاتێك دا دەبێت

کە چاوەکە لە حاڵەتی دامرکاویدایە relaxed (تۆپی چاو لە حاڵەتی ئاسایی دایە) هەروەك لەوێنەی (A) دا دەبینرێت..

بەڵام بۆچاوێکی نزیك بین کەتوشی نەخۆشی نزیك بینی بووبێت تۆپ (گلارە)ی چاو eye ball بەدرێژی لەپێشەوە بۆ دواوە دەکشێت تا ڕادەیەکی زۆر بەبەراوردکردن لەگەڵ نیوتیرەی چەماوەی کۆرنیاکەی (یاخود کۆرنیای چاو زیاتر قۆقز دەبێت) وە ئەو تیشکانەی rays کە لە تەنەکەوە دەگاتە چاوەکە بەتەواوی فۆکەسی دەکات لەبەردەم تۆڕەی چاودا نەك لەسەر تۆڕەی چاو وەك لەوێنەی (B)دا دەبینرێت.

بۆ چاوێکی دوربین hyperopic eye کە توشی نەخۆشی دوربینی بووبێت تۆپی چاو بە بەراورد لەگەڵ چاوێکی ئاساییدا زۆر کورتتر دەبێت یاخود کۆرنیاکەی شێوە چەماوە (قۆقزە) ئاسایییەکەی خۆی وەرناگرێت لەبەرئەوە لەم حاڵەتەدا وێنەی ئەو تەنەی کە پێویستە ببینرێت لە پشتەوەی تۆڕەی چاو دروست دەبێت هەروەك لە وێنەی (C) دا دەبینرێت.

چاوێکی نزیك بین دەتوانێت کۆمەڵە تیشکێکی زۆر لەشێوەی گورزەیەکی تەریبدا parallel bundle لەسەر تۆڕەی چاو کۆبکاتەوە بەڵام چاوێکی دوربین ناتوانێت بەتەواوی ئەم کارە ئەنجام بدات.

هەرچی نەخۆشی ناتیشکۆیی Astigmatismی چاوە دەگەڕێتەوە بۆ کەمو کورتی لەڕوی کۆرنیاکەدا کە شێوەیەکی گۆیی وەرناگرێت بەڵکو هەندێ شوێنی ڕوی کۆرنیاکە زیاتر شێوەیەکی گۆیی وەردەگرێت لەچاو هەندێك شوێنی تری ڕوی کۆرنیاکەدا، ئەنجامی ئەمەش هەریەك لە هێڵە ئاسۆییەکان horizintal lines و هێڵە ئەستونەکان vertical lines لەدوو ڕوتەختی جیاوازدا دەبینرێت هەروەك لە وێنەی (H)دا دەبینرێت، کە ئەمەش حاڵەتی نائاسایی دروست دەکات بۆ نموونە لە فۆکەس کردنی تۆڵە ئاسۆییو ستونییەکانی پەنجەرەیەك دا لەهەمان کاتدا.

هەموو ئەم کەموکورتیانەش دەتوانرێت بەهۆی بەکارهێنانی هاوێنەی ڕاست کەرەوەوە ڕاست بکرێنەوە وەکو چاویلکەکان eye glassesو هاوێنەلکاوەکان contact lenses.

((نزیکە خاڵی هەریەك لەچاوی دوربین یان چاوی دوربینی پیری presbyopic eye دورترە لە نزیکە خاڵی چاوێکی ئاسایی)).

بۆ بینینی تەنێك بەڕونی لەدوریەکی دیاریکراوەوە پێویستمان بەهاوێنەیەك دەبێت کە وێنەیەکی ڕاستەقینەی تەنەکە دروست بکات بەهۆی بەکارهێنانی هاوێنکۆوە converging lensکە چارەسەری نەخۆشی دوربینیمان بۆ دەکات هەروەك لەوێنەی (E)دا دەبینرێت، ئەمیش بەهۆی کاریگەری هاوێنکۆکەوە لە دورخستنەوەی تەنەکە لە چاوەوە بۆ خاڵێك کە چاو بتوانێت وێنەی ئەو تەنە بەتەواوی لەسەر تۆڕەی چاو دروست بکات. بەهەمان شێوە بۆ ڕاست کردنەوەی چاوێکی نزیك بین دەتوانین هاوێنپەرت diverging lens بەکاربهێنین ئەویش بەهۆی کاریگەری هاوێنپەرتەکە لە نزیك کردنەوەی تەنەکە بۆ خاڵێکی نزیکتر لەچاو بەجۆرێك کە وێنەکەی لەسەر تۆڕەی چاو دروست دەکات هەروەك لە وێنەی (G) دا دەبینرێت. هەرچی نەخۆشی ئەستیگماتیسمە (ناتیشکۆیی) دەتوانرێت ڕاست بکرێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی هاوێنەیەکەوە کە ڕویەکی لولەکی هەیە، بۆ نموونە ئەگەر ڕوە قۆقزەکەی کۆرنیا لەڕوتەختە ئاسۆییەکەیدا توانای فۆکەس کردنی تیشکەکانی هەبوو زۆر بەباشی لەسەر تۆڕەی چاو بەڵام لەڕوتەختە ستونییەکەیدا ئەو توانایەی نەبوو ئەوا کاتێك هاوێنەیەکی لولەکی Cylindrical lens بەکاردێنین بەجۆرێك لەگەڵ تەوەرە ئاسۆییەکەیدا لەبەردەم چاوەکەدا دادەنرێت، تیشکەکانی ڕوتەختە ئاسۆییەکە کاری تێ ناکرێت، بەڵام دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی تیشکەکان لە ڕوتەختە ستونییەکەشدا لەیەك خاڵدا، لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەتەواوی فۆکەسی ئەم تیشکانەش بکرێت لەسەر تۆڕەی چاو هەروەك لە وێنەی (K)دا دەبینرێت.

هەموو ئەو هاوێنانەی کە بۆ ڕاست کردنەوەی بینایی بەکاردێن بەشێوەیەکی گشتی بە زاراوەی توانا power پێناس دەکرێت، وە یەکەی ئەم توانایەش پێی دەوترێت دایۆپتەر، لەبەر ئەوە کاتێك هاوێنەیەك دورە تیشکۆکەی (0.5)م بێت توانایەکی هەیە کە (2) دایۆپتەرە وە بۆ دورە تیشکۆی (0.25)م تواناکەی (4-) دایۆپتەرەو وە هەروەها...

Reference:

University of physics 2000

ڤیتامین (C) سوودبەخشە..و لەهەمان کاتدا زیانیشی هەیە

هاوبیر جوهر

زانایان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە زیادەڕەوی دەبێتە هۆی زیان بەخشی.

تۆژەرەوەکان دەڵێن ڤیتامین (C)، کەوا دادەنرێت یەکێکە لە پێکهاتە سەرەکی‌یەکانی خۆراك لەسەوزەو میوەدا هەیە، زۆربەی خەڵکان بەزۆری وەکو مادەیەکی خۆراکی تەواو دەیخۆن لە ڕاستیدا چەکێکە دووباری هەیە، واتە سوودی هەیەو لە هەمان کاتیشدا زیانی هەیەو دەرکەوتووە کە هەندێك مادە پەیوەندیەکی زۆریان بەشێرپەنجەوە هەیە.

هەروەها زانایان لە زانکۆی (پنسلفانیا)ی ئەمەیکی ڤیتامین (C)یان شی کردەوە بۆیان دەرکەوت پێکهاتووە لە (ترشە چەوری) گرنگ کە لە خوێندا هەیە دەبێتە هۆی دروست کردنی ئەو مادانەی کە ترشە ناوکی‌یەکان لەناو دەبەن و واش زانراوە کە دەبێتە هۆی گۆڕینی بۆ ماوەیی، و پەیوەندی بەزووربەی جۆرەکانی نەخۆشی شێرپەنجەوە هەیە.

بەڵام زانا (ایان بلیر) توێژەرەوە لە مەڵبەندی چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجەو سەرۆکی تیمی توێژینەوە، ئاگاداری کردنەوە لەسەر ئەنجامی ئەوەی کە گوایە ڤیتامین (C) دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجەو ئاماژەی بەوەدا کە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی دەری خستنکە ئەم ڤیتامینە چۆن سوودی هەیە ئەوەندەش زیانی هەیە، و تیمەکە لە بەردەم سروشتی ئەم زیانانەدا وەستان.

توێژەرەوەکە داوادەکات کە دووبارە چاو بخشێنرێتەوە بەو ڕاستی‌یەدا کە مرۆڤ ناتوانێت دەست هەڵگرێت لەو ژەمەخواردنە باشە بەبڕێکی ئەفسونی لە ڤیتامین (C) دا.

زۆر دەمێکە مەسەلەی ڤیتامین (C) بۆتە هۆی گفتوگۆی بەردەوامو ووتوێژی گەرم لەناو ناوەندە زانستی‌یەکاندا.

وە (لینوس یولینبج) سەرۆك، یەکێکە لە زانایانی سەدەی بیستەم کە لە ساڵی 1994 کۆچی دوایی کرد، ووتی کە ڤیتامین (C) یەکێکە لەو دەرمانانەی کە دەبێتە هۆی لەناوبردنی نەخۆشی شێرپەنجە.

بەڵام زانایان بەپەرچی ئەو قسەیەیان دایەوەو زۆر لە لێکۆڵینەوەکان و دەریان خستووە کە ڤیتامین (C) چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە ناکات.

بەڵکو زۆر خواردەمەنی لەوانەیە ببێتە هۆی کاریگەری خراپ لەسەر مرۆڤ زۆربەی لێکۆڵینەوەکان جەختیان لەسەر ئەمە کردووە.

دەربارەی نۆکە هەوێر

لە ژەمێك نۆکدا هەموو توخمەکانی خواردنی تێدایە:

عەرەب لە چێشتخانەکانیاندا چەند ژەمێکی دروست کراو لە پاقلەمەنی ئامادەدەکەن وەکو (نۆك- پاقڵە-پۆڵکە). عەرەب زۆر حەزی لەو ژەمانەیەو چەند جارێك لەڕۆژدا دەیخوات. وە لە هەمان کاتدا زۆربەی ژنانی ماڵەوەیان پشت بەوە دەبەستن کە میوانداری‌یەك یان ئاهەنگێکیان دەبێت ژەمێك پاقلەمەنی پێشکەش دەکەن پێش ژەمی سەرەکی.

بەڵام وادیارە لەلای تۆژەرەوەکانی زانستی خۆراك ژەمێك نۆکە هەویر گرنگترین ژەمە. تۆژەرەوەکان لەزانکۆی عبری لە قدس دەریان خست کە نۆك بەهەموو شێوەیەك و هەرچۆنێك لێبنرێت سوودی زۆرە دەتوانین بیخۆین، بیکەین بەشۆرباو تەنانەت دەتوانین دەمو چاومانی پێ بسڕین.

نۆك پرۆتینی تەواوی تێدایەو دەتوانین لە جیاتی پاقلەی سۆیا بەکاری بهێنین چونکە پاقلەی سۆیا لە هەموو ماڵێکدا دەست ناکەوێت. و لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن یەکێك لە سودەکانی نۆك ئەوەیە کە لە تووش بوون بەزۆربەی نەخۆشیەکان دەتپارێزێت و ئەو کۆمپانیایانەی مادە جوانکاریەکان بەرهەم دەهێنن دەتوانن هەویری نۆك لەبەرهەمەکانیاندا بۆ چارەسەرکردنی پەڵەی دەمو چاو بەکاربهێنن.

هەروەها دەتوانن نۆك بەکاربهێنن بۆ منداڵ لە جیاتی شیر لەبەر ئەوەی هەست دارێتیان وەکو پاقلەی سۆیا بۆ دروست ناکات، لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن ڕۆژی 50-60گم لە نۆك بخورێت بۆ هەر مرۆڤێك جەستەی بەرگری بە دژی نەخۆشیەکان پەیدا دەکات و هەروەها پزیشك ئامۆژگاریمان دەکات کە نۆك لەگەڵ ناندا ڕۆژانە بخورێت چونکە گەرمۆکەی زۆری تیادا نی‌یە تا قەڵەومان بکات.

تەمەنی بەنداو

رزگار ستار محمد

زانکۆی سلێمانی- کۆلێژی ئەندازیاری

*چۆن پێشبینی گەورەترین لافاو دەکرێت تاکو بەنداوەکانی لەسەر نەخشە بکێشرێت و بەرگەی ئەو لافاوە گەورەیە بگرێت.

*ئایا دەتوانرێت تەمەنی بەنداو دیاری بکرێت لەڕێگەی زانینی بڕی ئەو ماددە نیشتوانەی کەلەبەردەم لاشەی ((سد-Dam))ەکانەوە دەنیشێت.

...ئەگەر بەراوردێك لەنێوان پرۆژە ئەندازیاریە ئاوی‌یەکان و تێکڕای پرۆژە ئەندازیاری‌یەکانی دی دابکرێت دەبینین لەپرۆژە ئاوی‌یەکاندا بەتایبەتی بەنداو، تواناو پتەوی بەرگەگرتن و تەمەن و چوستی و چالاکی، متمانە دەکەنە سەر بارو دۆخی ئەو ئاوەی ڕووی تێ دەکات..

دەتوانین بڵێین ئەم پرۆژانە زیندوون.. چونکە ئاو هەمیشە لە گۆڕاندایە و دەمێك زۆرەو دەمێك کەمە، هەر دەمەیەت بە گوژم و تەوژمێکی تایبەتی‌یەوە خۆی دەنوێنێ بێ گومان بارو هەڵسوکەوتی لە گۆڕاندایە.. ئەمە ئەوەمان تێ دەگەیەنێت کە ئاو شتێك نیە لەژێر دەسەڵاتی مرۆڤ دا بێت و بتوانێت بەئارەزوی خۆی هەڵی سوڕێنێت، ساڵ هەیە بەفرو بارانێکی زۆر ڕوودەکاتە ناوچەکەو ئاوی دەریاو ڕووبارو زێ و چەم و کانی‌یەکانی پێ زیاد دەکات، لەوانەیە لافاوێکی زۆریان بەدوا بێت، ساڵیش هەیە باران برانەو ڕووبارو دەریاکان کەم ئاو دەبن.. لەبەر ئەوە ئەم پرۆژانە دەبێت زۆربە ووردی و بە پێشبینی تەواوی باران و سەرچاوە ئاوی‌یەکان و کەش و هەوایی ئەو ناوچەیە نەخشە بکێشێت.

بەڵام پرۆژە ئەندازیارییەکانی دی تا ڕادەیەکی زۆر لەژێر دەسەڵاتی مرۆڤ دایە، بەپێی تواناو بەرگەگرتنی ئەو دروست کراوە.. بۆ نمونە لە دروست کردنی بینایەك دا، هەر لە سەرتاوە بۆ بارێکی (Load) دیاریکراو زانراو مەبەست نەخشە دەکێشرێت، واتە بەرگەگرتن و توانایی ئەم بینایە زانراوە، بەهێندی ئەوەش کەرەسەی تێدا بەکار دەهێنرێت لە حاڵەتی بەکارهێنانی بیناکەدا لەو توانایە زیاتر بارناکرێت، بۆ نمونە ئەو بینایەی بۆ قوتابخانەیەك بنیاد دەنرێت نابێت بە ئازوقەو ئاسن باربکرێت، چونکە ڕاگیری ناکات و هەرەس دەهێنێت. ئەمەش ئەوەمیان تێ دەگەیەنێت سەلامەتی و مانەوەی ئەم بینایە بەدەستی خۆمانە. جا لە بەر ئەوە بۆ نەخشە کێشانی هەر بەنداوێك گەلێك زانیاری و تاقیکردنەوەو پێشبینی تایبەتی و جیاوازمان پێویستە کە لە پرۆژەکانی دیکەدا ڕەنگە هەرگیز پێویست نەبێت وەکو ((هایدرۆلۆژیای ئەندازیاری "Engineering hydrologe" هایدرۆلیك جیۆفیزیك، فۆتۆگرامیتری، نەخشە کێشانی شارستانی، دەوروبەرزانی، زانستی کەلەپور، زانستی جوگرافیای سروشتی و ئابوری.. هتد))

پێشبینی کردنی گەورەترین لافاوی چاوەڕوان کراو.

لەکاتی دروست کردنی بەنداودا دوای ئەوەی قەبارەی ئەو ئاوەمان دیاریکرد کە بەنداوەکە لەتوانایی‌دایە گلی بداتەوە واتە (قوڵی و پانی و درێژی) عەماراوی بەنداوەکە (reservour) بڕو ئاراستەی ئەو ئاوەی گلی دەداتەوە دیاری دەکرێت،

لەمەش زیاترو مەترسیدار تریش بۆسەر ڕووخانی بەنداوەکەو ئەو شارانەی کەلەسەر ئاوەڕۆی ئەم بەنداوەن، گەورەترین لافاوی پێشبینی کراوە.

لەبەر ئەوە لەکاتی نەخشەکێشانی هەر بەنداوێك دا دەبێت پێشبینی کاتو بڕی گەورەترین هەمان لافاو بکرێت کە لە ساڵەکانی پێشوی ئەو ناوچەیەدا ڕووی داوە، هەروەها لە هەمان کات دا ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەدیاریکردنی قەبارەی ئەو ئاوەی کەگل دەدرێتەوەو بەنداوەکەی لەسەر نەخشە دەکێشرێت.

بۆ پێش بینی کردنی دووبارە بوونەوەی گەورەترین لافاو لەنێوان چەند ساڵێکی لەوەو بەردا، ئەندازیارە شارەزاکان گەلێك باسو ڕێگەو لێکۆڵینەوەیان خستۆتە ڕوو کە گرنگترینیان ئەمانەن.

*Ploting Position دیاریکردنی شوێنی ڕووداوەکان.

*Gumble distribution دابەشکردنی گامبڵ

*distribution Personlog دابەش کردنی لۆگاریتی بیرسون.

ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین ڕێگەی یەکەمە، چونکە ئەم ڕێگەیە پێویستی بەزانیارییەکی بیرکاریو ئەندازیاری هەیەو تێگەیشتنیشی ئاسانە سەرەڕای ئەوەی کورتیشە.

ئەم ڕێگەیە پێشبینی ڕوودانی هەمان تصریفی (Flow)ی لافاو دەکات لەهەر ساڵو کاتێك بمانەوێت ئەمەش متمانە دەدات بەتەمەنی ئەو بەنداوەی کە دروستی دەکەین.

ڕێگەش لە چەند یاسایەکی ساکارو خشتەیەكو هێلکارییەك پێك هاتووە.

$$P=\frac{1}{tr}$$

P: ڕێژەی سەدی هەمان لافاو، یان گەورەتر لەهەر ساڵێکی دیاری کراو کە بمانەوێ.

tr: ئەو ساتەیە کە دەمانەوێت گەورەترین لافاوەکەی تێدا پێش بینی بکەین، ئەمەش دەکاتە تێکڕای ئەو ساڵانەی کەهەمان لافاوی ڕووداو یا گەورەتر جارێکی دی دەگەڕێتەوەو ڕوودەدات.

بۆ ئەم مەبەستە (Flow)ی لافاوی چەند ساڵێکی لەوەو پێش دەهێنرێت کە هێمای (n) بۆ دادەنرێت لە (25) ساڵەوە تا (150) ساڵ پاشان لە خشتەیەك دا لە گەورەترین لافاوەوە بۆ بچوکترین لافاو ریزبەند دەکرێو ژمارەی لێ دەدرێت، کە گەورەترین لافاو ژمارەیەك وەردەگرێتو بەو جۆرە بچوکترین لافاو دواهەمین ژمارە وەردەگرێت ئەم ژمارانەش هێمای (m)ی بۆ دادەنرێت پاشان دەتوانین بەپێی ئەم یاسایەی خوارەوە نرخی (p) بۆ هەر ساڵێك بدۆزرێتەوەو کە (m) کەی زانراوە.

$$p=\frac{m}{n+1}$$

بۆ نمونە: بڕی لافاوی (50) ساڵ وەردەگرین بە م3/چرکە. M3/SEC.

لەساڵی 1950 تا ساڵی 2000.

واتە n=50، بەم جۆرەی خوارەوە خشتەکە ڕێك دەخرێ لەنێوان نرخی p و نرخی flowدا

year	flow (m3lsec)	m	$MP=\frac{100}{N+1}$
1957	max:8540	1	1 * 100 50+1
1969	7000	2	1 * 100 50+2
1997	5560	3	1 * 100 50+3
1989	5000	4	1 * 100 50+4
1992	4650	5	1 * 100 50+5
1999	min: 1000	5 0	1 * 100 50+50

پاش ئەمە هێڵکاری یەك دەكرێت لەنێوان نرخی p ونرخی flowدا ئەم پەیوەندی‌یەش هەمیشە بەم شێوەیە دەردەچێت.

ئێستا ئەگەر بمانەوێ تەمەنی بەنداوەكە نەخشە بكێشین بۆ 100 ساڵ ئەمە ئەوە دەگەیەنێ، ئەو كاتەی دەمانەوێت پێشبینی گەورەترین بكەین بریتییە لە tr=100كەواتە لەڕێی یاسای =p.

$$p=\frac{1}{tr}$$

دەتوانین pبۆ ئەم 100 ساڵەی بدۆزینەوە.

$$p=\frac{1}{100}\ 0.001$$

پاشان ئەم p لە 100 دەدرێت و لە سەرهێڵكاری‌یەكەی پێشوو دەتوانین نرخی flow بزانین، ئەوەیش بەوەی نرخی p كە لەسەر تەوەرەی (x)ی هێڵكاری‌یەكە دیاری دەكرێت، بە ئەستوونی بۆ سەر راستە هێڵەكە بەرز دەكرێتەوەو تا دەیبڕێت و لەخاڵی یەكتربڕینەوە بە ئاسۆی بۆسەر تەوەرەی y دەكێشرێت و لەوێ نرخی flow دەخوێندرێتەوە، ئەمەش گەورەترین لافاو لەو 100 ساڵەی دوایدا ڕوودەدات.

ئەگەر هاتوو تەمەنی بەنداوەكەمان بۆ لافاوێكی دیاریكراو نەخشە كێشرا، ئەوا كاتی گەڕانەوەی ئەو لافاوە دەدۆزرێتەوە كە تەمەنی بەنداوەكە دەنوێنێ، ئەمەش بەهۆی هێڵكاری یەكەوە، ئەمجارە بەپێچەوانەوەی جاری پێشوو بەهۆی Flow نرخی p دەدۆزینەوە پاشان لەم p یەوە دەتوانرێت trبدۆزرێتەوە كە دەكاتە تەمەنی بەنداوەكە.

هەروەكو باسمانكرد بەنداو لەسەر گەورەترین لافاوی پێشبینی كراو نەخشە دەكێشرێ، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا دەشێ لافاوێكی گەورەتر لەوەی پێشبینی كراوە ڕووبكاتە بەنداوەكە، لەم حاڵەتەدا، بەنداوەكە بەرگەی ڕاگرتن و گلدانەوەی ئەو هێندو تەوژمە گەورەیە ناگرێ لە ئاكامدا ئاوێكی زۆر بەسەر بەنداوەكەدا تێپەڕدەبێت و ڕوودەكاتە ناوچەكە، و بەنداوەكە هەرەس دەهێنێت و ناوچەیەكی زۆریش دەكات بەژێر ئاوەوە، لەبەر ئەوە دەبێت ڕێیەكی یەدەك بۆئەو ئاوەزیادەیەی كە لە توانای هەڵگرتنی بەنداوەكەدا نیە بدۆزرێتەوە، جێ بەجێكردنی ئەم ڕێیە ئیتر ئاوەكە بەبێ ئەوەی هیچ بەڵایەكی بەدەمەوبێ ملی ڕێ دەگرێت بۆ stream downی بەنداوەكە، ئەو ڕێیە یەدەكەش پێی دەوترێت.

(Spi llway) ەكە بریتیە لە ئاوەڵە جۆگەیەكی بەردین یاكۆنكرێتی كەلەلایەكی بەنداوەكەوە یا هەردوولای بەنداوەكەوە لەسەر زەوی‌یەكی پتەو بەلێژیەكی زۆرو پانی یەكی گۆڕاو لەسەرەوە تەسك بەرەبەرە تاخوارەوە گەورەترین پانی وەردەگرێت)) لە سەرەوەی بەنداوەكە بۆ خوارەوە ڕادەكێشێت. جا بوونی یەك Spi llway یا دوان، لەسەر گەورەی بەنداوەكەو بارودۆخی ناوچەكە بەندە، ئەمەش نەخشەكێشان بڕیاری لەسەر دەدەن.

ئیشكردنی ئەم Spi ll wayیانە، بەپێی جۆری بەنداوەكە پێویستی‌دەگۆڕێت لەوانەیە هەمیشە كراوەبێت و ڕاستەوخۆ ئاوی لێوە بڕواتە خوارەوە، یاخود بەهۆی دەرگایەكی ئۆتوماتیكی یان میكانیكی‌یەوە. ئاویان لێوە بێتە خوارێ، گرنگترینیان دەرگای دەهۆڵی‌یە Drumgate لەوانەیە چەندانەیەك لەم دەرگایانە لەدەمی Spi llwayیەك دا دابنرێ.

بەڵام ئەو ئاوەی لە Spi llwayەكەوە دێتە خوارەوە، خێرایی و تەوژمێكی زۆری هەیە و وزەیەكی گەورەی هەڵگرتووە، لەگەڵ كەوتنە زەوی‌دا ئەو ناوچەیە هەڵدەكەنێت و وردە وردە داخورانەكەی زیاد دەكات و دەبێتە هۆی پەیداكردنی گۆماوێكی گەورە لە دامێنی بەنداوەكەدا، ئەمەش مەترسی‌یەكی گەورەی هەیە بۆسەر بەنداوەكەو دەبێت چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە، بۆ ئەم مەبەستەش ڕۆخانە basing sihllingی پتەو لەودامێنەدا دروست دەكرێت.

ڕۆخانە بریتیە لەو شوێنەی كە كەوتۆتە دامێنی Spi llwayەكەو ئاوەكە دەگرێتە خۆو هێواشی دەكاتەوە، ئەمەش

گەلێك جۆری هەیە، هەریەکەیان بەپێی پێویستو داواکردنی جۆری ئەو بەنداوە بەکاردەهێنرێ.

لەوانەشە لافاوێکی گەورەیی وا ڕووبکاتە بەنداوەکە کە Spi llway ەکە توانای ئەو لێشاوە گەورەیەی نەبێتو ببێتە مەترسی بۆ بەنداوەکە، بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتەش Fuse بەکاردەهێنرێت، ئەم Fuseە تاڕادەیەك گشتی نیەو مەرج نیە لەهەموو بەنداوێك دا بەدی بکرێت کە بریتیە لە دیوارێکی بەردین یا کۆنکرێتی بەدرێژایی (50–200) لەشانێکی یا هەردووشانی بەنداوەکە ڕادەکێشرێ، ئەم Fuse توانایبەرگەگرتنی کەمترە لەتێکرای پێك هاتەکانی تری بەنداوەکە، کاتێك ئەو بەنداوەی کە Spi llwayەکە نەیتوانی بەرێ بکات پێش ئەوەی کە بەنداوەکە هیچی بەسەربێت ئەم Fuseە دەتەقێتو ئاوەکەی لێوە دەردەچێت، بەمەش لەشی بەنداوەکە بەسەلامەتی دەمێنێتەوە، پاش تەواو بوونی لافاوەکە دەتوانرێت سەر لەنوێ دروست بکرێتەوە هیچ کارێك ناکاتە سەرپێك هاتەکانی دیکەی بەنداوەکە، ئەم fuseە لەڕووی ئیش کردنەوە هەروەکو fuseی سوری کارەبای ماڵان وایە، لەبەنداوەکانی عێراق دا لە بەنداوی موسڵدا بەدی دەکرێت کە لە شانێکی بەنداوەکەو بەکۆنکرێت دروست کراوە.

دیاریکردنی تەمەنی بەنداو

مەبەستمان لەتەمەنی بەنداو ئەو ماددەیە کە دەتوانێت هێندەی ئەو ئاوەی گلی دەداتەوە، پێویستی ئەو پرۆژانەی متمانە دەکەنە سەری بەشێوەیەکی تەواو چوست جێ بەجێ دەکات، ئەوەی شایەنی باسە ئاوی گلدراوەی بەنداوەکە، یاخود لە ئەنجامی ئاوی دۆڵ یا ڕووبارێکەوە یا هەر سێ کیانەوە ئەوەی لەرێگەی ئاوەڕۆی دۆڵو ڕووبارە کەوە بۆماندێت، بریتییە لە کۆی هەموو ئەو ئاوانەی کە لە زەوییەکانی دەوروبەری تێی دەڕژێ بێ گومان لەگەڵ خۆیان دا قوڕولیتەو خوێیەکی زۆر ڕادەماڵێتو دوایین هەواریان ئەماراوی بەنداوەکە دەبێتو دەنیشێت، ئەمەش ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر دەبێت چین لەسەر چین کەڵەکە دەبێتو لەقەبارەو هیندی هەڵگرتنی ئاوی بەنداوەکە کەم دەکاتەوە ئەم نیشتنی قوڕولیتەیە sedementation تابێت ئاستی ئاوی بەنداوەکە بەرز دەکاتەوەو ووردە ووردە چالاکییەکانی بەنداوەکە کەم دەکاتەوە.. واتە ئەو پرۆژانەی متمانەیان کردۆتە سەری چ پرۆژەی ئاودێری بێت یا کارۆئاوی چوستیان کەم دەبێتەوە ئەو کاتە زیانیان زۆرتر دەبێت لە قازانجیان. لەبەر ئەوە لە جیهاندا تا ئێستا گەلێك بەنداو هەیە کە ئەو نیشتووانە پڕی کردونەتەوەو توانای گلدانەوەی ئاویان نەماوە.

ئەمەش ئەوە دەدات بەدەستەوە کە هەموو بەنداوێك بۆ تەمەنێکی دیاریکراو دروست دەکرێت، ئەو پرۆژانەش کە لەسەری دروست کراون، بۆ هەمان ماوە بەگوڕنو دەست دەدەن، ئەم تەمەنەش لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی باری جوگرافیو تۆپۆگرافی ناوچەکەو لافاوی دیاریکراو ئەو سەرچاوە پیشەسازیو کارگانەی کە کەوتوونەتە سەر ڕووبارەکەو ئەرکی دانیشتوانی ناوچەکەو هێندی زەوی بە کشتوکاڵییەکانی دەوروبەریو گەلێك هۆی دی کە کاریگەری خراپی هەیە لەپڕ کردنەوەو تەسك کردنەوەی پانتاییدا، لەگەڵ ئەوەشدا زانایان توانیویانە هێندی نیشتوویکەڵەکەبووی ساڵانەی ئەمباراوەکە دیاری بکەنو بەبەراوردکردنی لەگەڵ قەبارەی بەنداوەکەدا تەمەنێکی نزیکەیی بۆ بەنداوەکە دەست نیشان بکەن، ئەو ڕێگەو یاسایانەی کە زاناکان دایان ناوە بۆ خەمڵاندنی بڕی ماددەی نیشتوەکان هیچیان بەتەواوەتی ناتوانن ئەو بڕی ماددە نیشتووانە بخەمڵێنن چونکە ئەو یاساو ڕێگایانە Imperrical واتە هەرناوچەو ئاوو هەوایەك پێویستی بەدارشتنی یاسای تایبەتی خۆی هەیە کە بتوانێت تاڕادەیەك نزیك لەڕاستی یەوە بڕی ماددەی نیشتو دەربهێنێ.

گرنگترین ئەو یاسایانەش ئەمانەن

1-Schoklitsch equation

2-Dubois equation

3-Petter megur formula

4-Shields formula

5-Einstaen method

بۆ نمونە ئەگەر بەنداوێك یەکێك لەسەرچاوەیئاوی یەکانی ڕووبارێك بێت بەپانی 50 مەترو قوڵی ئاوەکەی 3 مەترو لێژیەکەی 1/400بێتو لەناوچەیەکی تاڕادەیەك کەم پتەوەهات، تێکڕای ماددەی نیشتووی کەپاش ئەوەی بەیەکێك لەو یاسایانەی سەرەوە شیکار دەکرێن نزیکەی دەکاتە 1000 تەن لەڕۆژێك دا.

ئەوەی جێگەی سەرنجە دەبینین ئەم بڕە زۆر زۆرەو بەبەراوردکردن لەگەڵ قەبارەی ئەمباراوی بەنداوەکە، بۆیە دەبینین زووربەی بەنداوەکە بۆ 100 ساڵ دروست دەکرێت، کە لە وانەشە گەلێك لەوە زیاتر بژی، چونکە وەکو لەسەرەوە باسمان کرد ئەو یاسایانە زۆر ووردکارنیە ڕەنگە جاری وا هەبێ بکەوێتە هەڵەوە.

لێرەدا ڕەنگە بپرسین بۆ چارەسەرێکی ئەو نیشتووانە نەکەین؟!

یاخود بۆچی بەردەوام لەپاك کردنەوەی ئەمباراوی بەنداوەکەدا نەبین؟!

دەتوانرێت تارادەیەك دەست بەسەر ئەوخڵتەو نیشتوانەدا بگرین کە ڕوودەکەنە بەنداوەکە ئەویش لەڕێگەی:

*دروست کردنی پاشاوDRAINGE CHANNELی تەواو پێویست بۆ هەموو ئەو زەویە کشتوکاڵیانەی کە لە دەوروبەری رووبارو بەنداوەکەدا تاکو ئەو خوێ و پاشماوانەی ڕادەماڵدرێت یا لە کاتی پاککردنەوەی زەوییە کشتوکاڵییەکان لەخوێیانەی هەڵیان گرتووە، بەنداوەکەو پاشماوەکان draingeڕێی تایبەت و دووریان بۆ بکرێ کە دووربێت لەبەنداوەکەوە ئەمەش تەنها بۆ ئەو بەنداوانەیە کە زەوی شۆرەکاتیان لەسەرەو بەنداوەکانی خۆمان ناگرێتەوە.

*گۆڕینی پیسی و پاشەڕۆی کارگەو پیشەسازییەکان.

*سەوزکردن و ناشتنی ناوچە رووتەنییەکان بەدارستان، تا لە کاتی باوبۆراندا هێندێکی زۆر لە راماڵدراوەکان گل بداتەوە.

*هەندێك ڕێگەی دی کە ئاوو هەواو باری ناوچەکە بڕیاری لەسەر دەدەن. بەڵام ئەم چارەسەرانەو هی تریش، قەدەغەی تەواوی ئەو راماڵدراو نیشتوانە ناکەن و ئەگەر بیر لە پاککردنەوەو فرێ دانیش بکرێتەوە دەبینین تێچوونەکەی خۆی لە تێچوونی بەنداوی نوێ دەدات لەبەرئەوە شارەزایان لەوە دڵنیا بوون کە دروست کردنی بەنداوێکی نوێ گەلێك هەرزانترو لەبارترو چالاك ترە لە دەردان و پاککردنەوەی نیشتووی بەنداوەکان.

سەرچاوەکان:

1-Engineering Hydrology.
By. Wilson.
2- Hydrology.for Engineering
by. Lisley.
3-Hydrolic of Sediment trans Part
by. Walter Hans Graf. 1971
-5موحازەرەکانی قۆناغی چوارەمی کۆلیژی ئەندازیاری مامۆستا
: محەمەد عزت ساڵی 2001 "Dams"

ژینگە بەژمارە

لەگەڵ هەموو ئەو بەریەککەوتنە گۆڕانانەی کە لەئەنجامی ژینگەی زەوییەوە دروست دەبێت کەبەهۆی گرانی گۆڕانی نەگۆڕە ژینگەییەکان لەم سێ سەد ساڵەی شۆڕشی پیشەسازییەدا، وە ئەمەش دەرچوونی ماددە سەرەکییەکان و هەروەها بەچڕی دەرچوونی پاشەڕۆکان.

وەك نمونەیەك بۆ چڕی نەگۆڕە ژینگەییەکان دەتوانین لەو ژمارانەی کەلەم سێ سەدەیەی کۆتاییدا کە ژینگەی پێکهێناوە تێبگەین، لەگەڵ ئەوەی بەرگی هەوای زەوی کۆنە لەوکاتەوەی زەوی دروست بووە لە پێش سەدان ملیۆن ساڵەوە.

-بەرز بوونەوەی ژمارەی دانیشتوانی ئەستێرەی زەوی لە 3.7 بلیۆن دانیشتوو بۆ 6 بلیۆن.

-زیاد بوونی ڕێژەی گازی (کاربۆن) لە 3.9 ملیۆن تەن مەتریەوە بۆ 6.4 ملیۆن.

-بەرزبوونەوەی ژمارەی ئامێرەکانی گواستنەوە (پاس) لە 246 ملیۆنەوە بۆ 730 ملیۆن ئەمەش بەهۆی زیاد بوونی بەکارهێنانی گەیاندن بەڕێژەی شەش ئەمەندە.

-بەرز بوونەوەی ڕێژەی بڕینی دارستان بەبیانوی دروستکردنی گەلا دوو ئەوەندەو گەیشتۆتە 200ملیۆن تەن مەتری دار لە ساڵێکدا.

-زیاد بوونی ڕێژەی ڕاوکردنی ماسی لەدەریاو زەریاکاندا کەئەمەش هەڕەشە لەسەرچاوە خۆراکیەکان دەکات بەتایبەتی لەگەڵ ئەمەشدا هەندێك لەگیانەوەرە ئاوییەکان بەرەو لەناوچوون دەڕۆن.

بەرز بوونەوەی ڕێژەی دەرهێنانی نەوت لە 46 ملیۆن بەرمیل نەوت ڕۆژانەوە بۆ 78 ملیۆن بەرمیل، وە گازی سروشتی لە 34 ترلیۆن پێ دووجاوە بۆ 95 ترلیۆن لەساڵێکدا.

الحیاة - تاگە فایەق

چارەسەرێکی بۆهێڵی پارمەتی لەناوبردنی وەرەمە پیسەکانی پێست دەدات

توێژەرەوەکانی زانکۆی پنسلفانیای ئەمەریکی سەرکەوتن لە لەناوبردنی وەرەمە پیسەکانی پێست دا پاش نیوکاتژمێر لە گواستنەوەی چارەسەرە بۆهێڵیە نوێیەکە بۆ پێستی نەخۆشەکە بەهۆی دەرزی لێدانەوە.

دوای تێکەڵ کردنی خانەکانی پێست، کە لە نەخۆشەکە وەرگیرابوون، لەگەڵ مادە کیمیایی تیشکدەرەکەدا، ئەنجامەکان دەریانخست، کە چالاکی ئامێری بەرگری بۆ هێرش کردن لەلەشدا زیاد دەکات، دواتر ئەم تێکەڵەیە جارێکی دی بەهۆی دەرزییەوە درا لەخانە شێرپەنجەییەکانی پێست (میلانوما)، خانەی وەرەمە کوشندەکان نەك تەنها مردن، بەڵکو هەردوو ئەو وەرەمانەی کە لەلەشی نەخۆشەکەدا بوو بەشێوەیەکی باش زۆر کەم بوونەوە.

Internet ڕێزان

توێژینەوەیەکی زانستی لەبارەی خەو
خەو چییەو بەکەڵکی چی دێ؟؟

شێرکۆ عومەر
کۆلیژی زانست -بایۆلۆژی
زانکۆی سلێمانی

خەو ئەو دیاردە پڕچێژەیە کە مایەی سەرنجی هەموو لایەکە بەڵام تائێستاش بۆ زۆربەی فیسیولۆجیستەکان هێشتا وەك نهێنییەکی بایولوژی ماوەتەوە.

بۆچی شیردەرەکان، باڵندەکان‌و زیندەوەرانی دی بەشێکی زۆر لە تەمەنیان لەبێ ئاگایی‌و لەوەش خراپتر لەدۆخێکی خاراپتر لە دۆخێکی پڕ مەترسی‌و زیان بەخشی یا خود هێرش کردنە سەریان، لەخەودا بەسەر دەبەن؟

تا ئێستاش هیچ کەس نەی توانیوە لەمەترسیەك کە لە ئەنجامی بێ خەوی دروست دەبێت بەئاگابێت، گوایە لە ئەنجامی بێ خەوی‌و نارەحەتی پڕ لە مەترسی دروست دەبێت. دەهەیەك لەمەو بەر زاناکان هەستیان بەوە کرد کە ئەگەر مشك لە خەوتن قەدەغەبکرێت ئەوا توانای بەرهەم هێنانی گەرمی لەشی لەدەست دەدات‌و لەماوەی سێ هەفتەدا دەمرێت. بەڵام هیچ ئاسەوارێکی گۆڕان لەپێکهاتەی فیسیولۆژی لەشیان بەدی ناکرێت بەڵام مرۆڤ، بێ خەوی یاخود قەدەغە کردنی خەو لێی دەبێتە هۆی شێ بونەوەو لەناو چونی بیرکردنەوە، سەرەڕای ئەم راستیە زانست هیچ لێکدانەوەیەکی بۆ ئەم دۆخە نییە.

لەگەڵ ئەوەی کەسەدان بیردۆز لەبارەی خەوەوە هەیە بەڵام سەدانی دیش لەدژیاندا هەیە.

لە کاتی خەوتن پێکهێنەرو رمانە کارلێکی لەش خاو دەبێتەوەو ووزە کۆدەکرێتەوە، بەڵام ناتوانین هۆکاری بێئاگایی بخەینە روو لەکاتی خەودا. زۆربەی لێکۆڵەرەوەکان باوەڕیان وایە خەو سودی زۆری بۆ مێشك هەیە، خەو یارمەتی دەمارەخانەکان دەدات کە بەخۆیاندا بچنەوەو زیانمەندیەکانیان چارەسەربکەن‌و وزەیەکی نوێ وەرگرنەوە. هەندێك جوڵەی خێرای چاو (REM)[1] بەڵگەی ئەوە دادەنێن کە خەوتوو بەبەرجەستەکردنی بیرەوەرییەکانی لەخەودا خەریك دەبێت.

بەڵام هەندێك لە زاناکان، خەو بینین بەیەکێك لەکارە بێ نرخەکان دەزانن کە پێویستە مرۆڤ لەبیری خۆی بباتەوە. هەرچەندە زۆر زووە بۆ ئەوەی بڵێین نهێنی خەو ئاشکرا بووە بەڵام دۆزینەوەکانی ئەم دواییەی زاناکان لەمەڕ ئەو هۆکارانەی کە خەو کۆنترۆڵ دەکەن تارادەییەك رێچکەکەی روناك کردۆتەوە.

تێگەیشتن لەمەبەستو ئامانجی خەو لەکۆتاییدا دەتوانێت یارمەتی میلۆنەها کەس کە لە تێکچونو بێ خەویی رەنج دەبەن. خاڵی دەست پێ کردنی لەلایەن زۆربەی لێکۆڵەرەوەکان لە کۆنترۆڵی خەو (هایدرۆسەلەمەس)[2] بوو، کە لەدواییدا دەوری تایبەتی هایپۆسەلەمەس بۆ کۆنترۆڵی خەو ئاشکرا بوو، بەوەی کە ئەگەر تێك چونێك یاخود زیانێك بەبەشی پشتەوەی دەبێتە هۆی خەواڵویو ئەمەش وا دەگەیەنێت کەساغی ئەم بەشە دەبێتە هۆی پاراستنی هۆشیاری لەمرۆڤدا؛ بەپێچەوانەوەشەوە خراپی بەشی پێشەوەی دەبێتە هۆی بێ خەوی واتە لەناو چونی خەویش دەکەوێتە ئەم شوێنە.

زاناکان چەندەها ساڵ بەدوای هێڵی کۆنترۆڵی خەوسوکیدا گەران کە لەئەنجامدا لەنێوان هەر دونیوەی هایپۆرسەلەمەسدا دۆزرایەوە. هەروەها وەك ئاشکرایە هایپوسەلەمەس لە کۆنترۆڵی گەرمی لەشدا رۆڵێکی گرنگی هەیە هەرئەمەش وای کرد کە گروپێك لەتوێژەرەوەکان باوەڕیان وابێت کە خەو تەواو کەری رێکخەری پلەی گەرمی سەرەتاییە.

لەم ساڵانەی دواییدا زانایان (نور ئارم) (دنیس مەك گیفتی و رنالد) (ریمیوسیاك) لەبنکەی پزیشکی زانکۆی کالیفۆرنیا یەکەمین نیشانەیان لە خانەکانی دەمار تۆمارکرد کە ئەم دو ئیشە گرنگە ئەنجام دەدەن، هەروەها کۆمەڵێك دەمارە خانەیان دۆزییەوە کە لەبەشی پێشەوەی هایپۆسەلەمەسدا کە لە کاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی بەرێژەی 2 پلەی سەدەی، ئەوا چالاکیەکانیان زیاتر دەبێت، هەروەها کاتێك گیانەوەر لەخەودایە چالاکتر دەبێت.

زاناکان رایان گەیاند کە ئەم خانانە بەشێکن لەرێکخەری پلەی گەرمی لەش کەبەر پرسیارن لە کونترۆڵی خەو سروشتی کە زۆر جار خەوی هاوپەیوەست بەجوڵەی خێرایی چاو ناگریتەوە.

هەر لەم ساڵانەش دا دۆزینەوەیەك لەم بارەیەوە لەلایەن (جوناتان شرین، پریاتام شیرومانی، روبرت مەك کارتی وکلیفوردساپر) لەزانکۆی هاورد راگەیاندرا کە گروپێکی بچوك لە دەمارە خانەیان لەبەشی پێشەوەی هایپۆسەلەمەس دا دۆزییەوەو ناویان ناپێشەبینینی تەنیشتی (VLPO)(3)، لە ئەنجامی تاقی کردنەوەکانیان گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ئەم بەشە کاتێك چالاك دەبێت کە گیانەوەر خەوتبێت.

هەروەها لێکۆڵەرەوەکان بەرهەمی جینێکیان خستە ژێر چاودێری کە تەنها کاتێك دەردەکەوێت کە تەنها یەك خانە خەریك بێتو کاریگەری ئەم بەرهەمەش لەلایەن دەمارەخانەکە لەکاتی خەودا زیاد دەکات.

(شیرینو هاوکارەکانی) لە هەنگاوێکی دیکەیاندا سەرکەوتنێکی دییان بەدەست هێنا، ئەوان پێشتر پێیان وابوو کە خانەکانی دەمار لە ناوچەی VLPO، پەیامێکیان بۆ بەشی پشتەوەی هایپۆسەلەمەس دەنێرن، بۆ ئەم مەبەستەش مادەیەکیان بەکارهێنا کەپێی دەوترێت (کاشفی بۆ دواوە گەر) کە بەشێوەی دەرزی لێدان بۆ ئەم ناوچەیە بەری یان کرد، لە ئەنجامدا بینیان کە خانەکانی دەمار لەکاتیخەودا لەناوچەی VLPOچالاك دەبنو بەراستی ئەم پەیامانەش بۆ پشتەوەی هایپۆسەلەمەس دەنێرن.

ساپیر پێی وایەو دەڵێت: ئەم رێرەوە دەتوانرێت دەورێکی گرنگی هەبێ لەیارمەتی جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە بەشێکی هەستیار لەشیکاری نهێنی خەو لەم ناوچەیەدایە.

یەکێك لەبارەکانی خەو (نار کولپسی)(4) یاخود شکۆی خەو، تەنها لە ئەمریکا زیاتر لە 250000کەس توش بووە، کە ئەمەش وا لە تووشبوو دەکات کە لە پڕو بەشێوەیەکی خۆنەویستو بێ ئەوەی پێشتر خۆی بۆ ئامادە کردبێت توش بوو کۆنترۆڵی ماسولکەکانی لەدەست دەداتو خەوی لێ بکەوێت، هەر روداوێکی دەرونیو هەست بزوێنو تەنانەت زۆر جار بیستنی نوکتەیەك دەتوانێت میلی ئەم جۆرە شۆکە رابکێشێت.

پسپۆڕانی دەمار باوەڕیان وایە کە هەندێك جۆری تایبەتی لەزیانو کاریگەری بۆسەر مێشك دەبێتە هۆی دروست بونی وەها حاڵەتێك، بەڵام تا ئێستا کەس نەیتوانیوە ئەم جۆرە کاریگەرە بەتەواوەتی دەست نیشان بکات.

(جروم سیگل) لەزانکۆی کالیفۆرنیا، لوس ئەنجلس، سەگێکی (دوبرمن)(5)ی خستە ژێر چاودێرییەوە کە تووشی نارکولپسی بوو بوو، بۆی دەرکەوت کە تەقینەوەو لەناو چونی خانەکان لە(ئامیگدالا)(6) دەبێتە هۆی دروست بونی ئەم حاڵەتە. (ئامیگدالا ئەو بەشەی مێشکە کە پەیوەندی بەهەستەکانەوە هەیە).

سنگیل دەڵێت: زیانمەندی بەم ناوچەیەی مێشك دەتوانێت خەوەشوك دروست بکات، هەر وەك تێبینی دەکرێت دەمارەخانەکان لە ئامگیدا لاوە بۆ هایپۆسەلەمەس دەرون، لەم ڕوە دەتوانرێت مردنی خانەکان لەم ناوچەیە (ئامگیدالا) تێبینی بکرێت، کە چۆن کار دەکاتە سەر VLPO، دەبێتە هۆی خەواڵویی و وشك بونەوەی ماسولکەکان.

دۆزینەوەی وردەکاریەکانی پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار کە کە کلیلی خەوی پێیە دەتوانێت لە دواییدا وەڵامی ئەم پرسیارە روونتر بکاتەوە کە خەو بە کەڵکی چی دێت. کروگر لەزانکۆی گتنی لەم باریەوە دەڵێت: ئەنجامی کۆتایی دەڵێت دەورێك بۆ کارکردنی دەمارەکان ئاشکرا بکات کە ئەم دەورە پەیوەندی نزیکی دەبێت بە بەرگری لەشەوە، ئەمەش بەتیشك خستنە سەر لێکۆڵینەوەکانی ئورسنو هەروەها تاقی کردنەوەکانی لەتلسنی ئەوە روون بووەکە ئەو مشکانەی خەویان لێ قەدەغەدەکرێت رێژەیەکی زۆر لە میکرۆبی نەخۆشخەریان تێدا بڵاو دەبێتەوە کە لە باری ئاساییدا لەلایەن بەرگری لەش لەناو دەچن، بەڵام بێ خەوی بەرگری لەشیان کەم دەکاتەوەو لە ئەنجامدا مشکەکان بەهۆی میکرۆبەوەکانەوە دەمرن.

مشکە ماندووەکان لەسەرە مەرگدا (تا) یان نابێت، کە ئەمەش کاردانەوەیەکی سروشتی لەشە بەرامبەر هەوکردن، کەواتە ڕێگەگرتنی بەردەوامی خەو لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی لاواز بوونو لەناو چونی بەرگری لەش.

(بەرگری لەش)یش بۆ سەر خەوکارێگەری هەیە، هەوکردنی وا هەیە کە دەبێتە هۆی بی خەوی. کروگە بینی کە چەندەها سایتۆکاین (جۆرەخانەیەکە کە وەڵام دانەوەی بەرگری لەش ڕێك دەخەن، دەتوانن وەنەوز دروست بکەن بێجگە لە ئەمەش کاریگەری ڕاستەوخۆیان هەیە بۆ تەواوکردنی کۆئەندامی دەمار.

کروگەو هاورێکانی توانیان جینێکی دروست کەری سایتۆکاین لە مشك دا* دەست نیشان بکەن کە لە باری خەودا چالاکتر دەبن، کروگە دەڵێت: چالاکی سایتۆکاین بەدرێژایی خەو، سیناپسەکان (شوێنی بەیەکەوە نوسانی خانەکانی دەمارە) دوبارە دروست بکەنەوەو لە ئەنجامدا بیرەوەریەکان یەك پارچەو بەلۆوری دەکەن.

سایتۆکلینەکان هەروەها کۆ ئەندامی بەرگری لە بارێکی باشو بەبەردەوامی بەچالاکی دەهێڵنەوە، کروگە ڕایگەیان کە ڕێڕەوی دەمار وەك ڕێڕەوی ناوچەی VLPO دیاردەیەك ڕێك دەخات کە لە ڕوبەرێکی بچووکی گروپێکی دەمارەخانە ڕودەدات.

زۆربەی فیسیولۆژیستەکان بیروباوەڕو بیر دۆزەکانی کروگە بەگومانەوە سەیر دەکەن بەڵام کروگە دەڵێت لە کۆتایی ئەم ساڵدا، زانیاری بەهێزتر بە بەڵگەوە پێشکەش دەکات کە سایتوکانەکان لە خەوی سروشتیدا کاریگەریان هەیە، هەروەها دەڵێت: مشکێك کە دەستکاری جینی کرابێت بۆ وەرنەگرتنی دوسایتوینی گرنگ ئەدا کەمتر دەخەون دوانەو سایتوکاینەکانی دی دەتوانن لە گیانەوەری تەندروست باشدا هۆکاری سروشتی خەوبن.

سایتۆکاینەکان، دەمارەخانەکان هەستەوەرن بەرامبەر گەرما یان لەناوچەکانی VLPO، هەر کامیان کلیلسی* تێگەیشتنی خەودەبن، هەموو پرسیارێك بۆ داهاتوو بەڵام یەك خاڵ ڕوونو ئاشکرایە کە توێژەرەوەکان هەرگیز لە رابردوو تا ئەم سنورە دۆزینەوەی تەواویان پێ نەبراوە.

1-Rapid Eye Movement
2-Hypothalamas
3-Ventro Lateral Preoptic
4-Narcolepsy
5-Doberman
6-Amygdala
7-Cytokine

سەرچاوە :
اطلاعات علمی/ ساڵی یانزەهەم / ژمارەی 4ی ساڵی 1375

ڕونکردنەوە

بەڕێز سەرنوسەری گۆڤاری زانستی سەردەم

ئەم ڕونکردنەوە ڕاستکردنەوەیەمان لەسەر بابەتی (هەنگو هەنگوین) هەیە کە لە ژمارە (10)ی گۆڤارەکەمان کە لە لایەن بەڕێز (تەها ابوبکر محمد)ەوە نوسراوەو ئامادەکراوە.

تکایە ئەگەر بەباشتان زانی بڵاوی بکەنەوە لەگەڵ ڕێزماندا

لە لاپەرە 278 لە باسی نێرەی هەنگدا دەڵێت (شاهەنگ تەنها لە لایەن یەکێکیانەوە چاك دەکرێت) واتە لەلایەن یەك نێرەوە دەپیتێنرێت، ڕاستیەکەی ئەمەیە کە زیاد لە چەند نێرەیەك بەشداری دەکاتو هەنێك جار دەگاتە زیاد لە (12) نێرە، هەتا کیسەی سپێرمی پڕدەبێتو دەگاتە (5-5.5) ملیۆن سپێرم.

هەر لەو لاپەڕەیەداو لەبەشی (نیشکەرەکان، کارەکەرەکان، پاڵە) نوسراوە (هەنگە مێکان دووبەشن بەشێکیان تەمەنیان لە 20 بیست ڕۆژ کەمترە، کە توانای چونە دەرەوەیان نییە ... بەڵام ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان (30-35) ڕۆژ زیاترە بەنیشو کاری دەرەوە خەریکن.

ئەمە ڕاستیەکەیەتی :

هەنگە کارکەرەکان هەریەك بەشن کەکاتێك دەبن بە هەنگی تەواو بە 21 ڕۆژ لە یەکەم ڕۆژی هێلکەوە، دوای ئەوە 21 ڕۆژ لەناو کورەکەدا دەمێنێتەوە خەریکی پاك کردنەوەو خواردن دان بە کرمۆکەو مێو دروست کردنو پاسەوانێن دوای ئەوە دەچێتە دەرەوە بۆ (پیتاندنی گوڵو هەڵاڵەو شیلەو ئاو بەرەمێو کۆکردنەوە) لەبەهارو هاویندا نزیکەی (5) پێنج هەفتە دەژی بەڵام لە پایزو زستاندا (4-6 مانگ دەژی.

هەر لە بەشی کارکەردا نوسراوە (لە کاتی نەمانی شاهەنگ دا ئەم نیشکەرانە شاهەنگێکی دی بەخێو دەکەن کە بەخواردنێکی تایبەت پەروەردەی دەکەنو دەیخەنە چاوێکی شەش پاڵویی تایبەتییەوە، کە تەنها بۆ شاهەنگ ئامادەکراوە).

لەکاتی نەمانی شاهەنگ دا نیشکەر ناتوانێت شاهەنگی نوێ دروست بکات، بەڵکو توشی (دایکە درۆزنە) دەبێت، گەر هەنگەوان چارەسەری نەکات بەزوویيو شاهەنگێکی نوێی بۆ نەهێنێت لە کورەیەکی دیکەوە یان (بانکی شاژن) گەر هەبو، یاخود گەرای یەك شەوەی پیتێنراوی لە هەنگێکی دیکەوە بۆ بهێنێت، گەروانەکات هەنگەکە دەفەوتێتو نیشکەر ناتوانێت بە لە ناوچوونی شاژن، شاژنی نوێ دروست بکات.

*(دروست کردنی شوێنێکی پارێزراو بۆ هێلکەکانی شاهەنگ).

شاهەنگ هێلکە بەتاکی دەکاتە چاوە شەشیەکانەوەو مێیەکان لەدوای سێ ڕۆژ خواردنی بۆ دادەکەنە ناو چاوەکانەوە، هێلکە تەنها لە هێلکەدانی شاژن دا پارێزراوە.

هەر لە نیشی هەنگەمێکاندا نوسراوە (مادەیەکی بنێشتی دەڕێژن بۆ پێکەوە نوسانەکانو پڕکردنەوەی بۆشایی خانەشەش پاڵوییەکان)

هەنگ مادەی شێوە بنێشتی ناڕێژێت بەڵکو لە جیوەی دارکۆی دەکاتەوەو وەك مادەیەکی پاکژکەرەوە بەکاری دەهێنێت بۆسواغ دانی چاوە شەشیەکان بۆ ئەوەی هەنگەکان لە ژینگەیەکی پاکدا بەخێو بن، بەکاری دەهێنن بۆ بچوك کردنەوەی دەرگای‌هەنگەکان لە زستاندا.

لەبەشی پورەواندا نوسراوە

لە کاتی پورەداندا (کورەکەیان بەجێ دەهێڵن بۆ شوێنێکی دوور یان نزیك ئەم بەجێ هێشتنەش لەخووە نابێت بەڵکو شاهەنگ (شاژن) شوێنێك دیاری دەکاتو لە دواییدا هەنگەکان شوێنی دەکەون).

لە کاتی پورەداندا شاهەنگ شوێن دیاری ناکات بەڵکو چەند نیشکەرێك دەگەڕێنەوەو دەخرێنە کورەیەکی تازەوە).

کاتێك پورەکە دەرچو ئەگەر نزیك نیشتنەوە ئەوە ماوەی (10 خولەك بۆ چەند سەعاتێك دەمێنێتەوە، ئەگەر لەو کاتەدا هەنگەوان ئاگای لێ بێت وبیگرێتەوە ئەوە دەتوانێت جێگیری بکات لە سندوقێکی نوێدا بەڵام کە دەرچو یاخود دوور ڕۆیشت تازە جارێکی تر ناگەڕێتەوە.

لە باسی باڵەکانی هەنگ باشترین باوەشێنی فێنك کەرەوەن نووسراوە (هەوا لە دەمی فێنك کراوەیەو بێ شێیە، هەنگ خۆی هەوا لە دەمی خۆی فێنك دەکاتەوە)

هەوای دەمی هەنگ شێدارە وەك فێنك کەرەوەی ئاوی (مبرد) چونکە هەنگ ئاو لە دەمیدا هەڵدەگرێتو ئاو پرژێنی کوردی پێ دەکاتو بەباڵەکانی هەوای لێ دەداتو ساردی بڵاودەکاتەوە.

ابراهیم مجید فرج
سەرۆکی کۆمەڵەی پیشەوەرانی هەنگ لە کوردستان

لاری بورجی پیزا

هۆکارو چارەسەر

لە ئینگلیزیەوە : جبار عمر ابراهیم
کۆلیجی ئەندازیاری
بەشی ئاودێری

*سەرەتایەك بۆ ناسینی بورجی پیزا :

یەکێکە لە گرنگترین و بەناو بانگترین بورجەکانی سەر ڕووی زەوی، لەلایەن هەندێکەوە بە یەکێك لە حەوت سەر سورهێنەرەکانی جیهان دەژمێردرێت. سەرەڕای لاری یەکەی تا ئێستا نەڕووخاوەو سالآنە ملیۆنەها گەشتیار لە هەموولایەکی جیهانەوە سەردانی ئیتالیا دەکەن بۆ ئەوەی بورجە لارەکەی شاری پیزا ببینن. ئامانجی گرنگی ئەم بورجە ئەوەیە کەنیسەی کاسۆلیکی ڕۆمان هەڵبگرێت. سەرەتای دروست کردنی ئەم بورجە دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی دوانزەهەمی زاینی و لەلایەن ئەندازیاری تەلارسازی ئیتالی (بۆنانۆ پیزانۆ Bonanno Pisano)ەوە نەخشەی بنەڕەتی بۆکێشراوەو زانای 20 ناوبانگی ئیتالی (گالیلۆ) تاقی کردنەوە گرنگەکەی خۆی سەبارەت بە هێزی ڕاکێشانی زەوی لەسەر لوتکەکەی ئەنجام داوە.

*قۆناغەکانی دروست کردنی بورجەکە :

قۆناغی یەکەمی دروست کردنی لە مانگی ئابی (1173ز)دا کاری دەستی پێکردووەو نزیکەی پێنج ساڵی خایاندووەو سێ قاتی بورجەکە تەواو بوو. بەڵام بەهۆی شەڕکردن لەگەڵ فەرەنسی یەکاندا لە ساڵی (1178ز)دا کاری دورست کردن ڕاگیراوە. دوای تەواو بوونی ئەم شەڕە دووبارە کاری بنیات نان دەستی پێکردۆتەوە تا ساڵی (1185ز) سەرلەنوێ بەهۆی

شەڕی فەرەنسی یەکانەوە کارکردن لەبورجەکەدا دەوەستێت. بەمەبەستی تەواو کردنی بورجەکە کارکردن دەست پێ دەکاتەوە بەڵام ئەمجارەیان شەڕی کەشتی دەریایی (جێنەوا–Genoa) لە ساڵی (1284ز)دا کارەکان دەوەستێنێت. قۆناغی دووەم لە دوای ئەم شەڕەوە دەست پێدەکاتو تا ساڵی (1319ز) دەخایەنێت کە تیایدا حەوت قاتی بورجەکە تەواو دەکرێن. قۆناغی کۆتایی بریتی یە لە دروست کردنی قاتی هەشتەم و دانانی زەنگی کەنیسەکە کە لەساڵی (1350ز)دا دەبێت.

بەم جۆرە دەبینین دروستکردنی ئەم بورجە نزیکەی دووسەدە (200ساڵ)ی پێ چووەو پێکهاتووە لە هەشت نهۆمو لە سەر شێوازێکی تایبەتی رۆمانی بەنەخشەیەکی ئەندازەیی جوان بنیات نراوە.

***لایەنی ئەندازەییو پێوانکارییەکان:**

هەروەکو لە پێشتردا ئاماژەمان پێکرد بورجی پیزا لە هەشت نهۆم پێکهاتووەو بەرزییەکەی زیاتر لە (185پێ) واتە نزیکەی (56م) دەبێت، کە بەشێوازێکی بازنەیی دروست کراوەو تیرەی بنکەکەی لە دەرەوە (15.5م)و لە ناوەوە (7.40م)ە. بورجەکە بە دیواری بەرد دروست کراوە کە پانییەکەی (4م) دەبێت، لە دیوی دەرەوە بەبەردی سپی مەڕ مەڕ لە جۆری ماربڵ (Marble) رووپۆش کراوە. بۆ سەرکەوتن بەسەر بورجەکەداو گەیشتن بەلوتکەکەی پێویستە (294) قادرمە لە شێوەی لول پێچ (حلزون– spiral) ببڕیت، لە دیوی دەرەوەی بورجەکەشدا ژمارەیەکی زۆر پایە (Column) بەدیار دەکەون.

ئەم بورجە لە رووبەرێکی زەویدا دروست کراوە کە ناو دەبرێت بە چوارگۆشەی موعجیزە (Miracle square) جگە لە بورجەکە کەنیسەیەکو گۆڕستانێکو چەند بینایەکی دیکەی تێدایە. ئەم ناوچەیە بەگشتی زەویەکی فشەڵەو رۆچون تیایا رووی داوە، بەڵام شوێنی بورجی پیزا زیاتر لەشوێنەکانی دی رۆدەچێتو بەم جۆرە ئەو لارییەی بۆ بورجەکە دروست کردووە.

***هۆی لاربونەوەکەیو پێوانەکانی:**

بێ گومان گرنگترین بەش لە بینادا بریتییە لە بناغەکەی، هەرکاتێک بناغەی خانویەک بەچاکی دروست کراو بەپێی بنەمای ئەندازەیی دورییەکانی (پانی، درێژی، قولی) بۆ دیاریکرا ئەوکاتە دەتوانین دڵنیابین لە سەلامەتی ئەو بینایەو مەترسی رووخانو لار بوونەوەی لێ نەکەین. لەراستیدا بورجی بیزا لەم روانگەیەوە کەمتەرخەمی تیاکراوەو رەچاوی فاکتەری سەلامەتی بۆ نەکراوە، سەرەرای ئەوەی کێشی ئەم بورجە گەلێک زۆرە بریتییە لە (14.700)تەن) لەسەر روو بەرێکی تەسکیش بنیات نراوە (رووبەری بناغەکەی -18807م^2)و قولی بناغەکەی کەمەر ناتوانێت بەتەواوی ئەو کێشە رابگرێت کە دەکەوێتە سەری، ئەمە لە کاتێکدا پێویست بوو بناغەی ئەو بورجە لەو جۆرانە بێت کە پێیان دەوترێت بناغەی قوڵ، لەم جۆرە بناغانەدا کێشی بیناکە دەگوێزرێتەوە بۆ سەر چینە بەهێزەکانی زەوی (چینی بەرد) لەرێی بەکارهێنانی شێوازی تایبەتی وەکو سنگ –میخ– (pile

سەرەرای ئەم گرفتەی ئاماژەمان پێکرد زەوی بناغەکەش لە خاکێکی لاواز پێکهاتووەو بریتییە لەسێ چین لەسەرەوە چینێك لە زیخ کە ئەستوریەکەی (5م) دەبێت لە ناوەراستدا چینێکی قوڕ، پاشان چینێکی لم. ئەم جۆرە پێکهاتەیە بۆتە هۆی لاوازی بناغەکەی بەجۆرێك کێشە قورسەکەی بورجەکە چینی ناوەراست (واتە چینە قورەکە) دەپەستێورێتەوەو رەق بوونو چوونەوەیەك (Consolidation) تیایدا روودەدات ئەمەش دەبێتە هۆی دابەزینی بورجەکە ولار بونەوەی بەلای باشوردا. هەروەها گۆران لە ئاستی ئاوی ژێر زەویدا هۆکارێکی دیکەیە بۆ خراپترکردنی لاربوونەوەکەو زیاترکردنی سەرەتای ئەم لاربونەوەیەش دەگەرێتەوە بۆ ساڵی (1178ز) کە لەوکاتەدا تەنها سێ قاتی بورجەکە بنیات نرابوو مەترسی رووخانی لێ کرا. بەڵام ئەوماوە درێژانەی کە تیایدا چالاکی دروست کردن رادەگیرا دەرفەتێك بوو بۆ ئەوەی چینی قوڕ لە ژێر بناغەکەدا بەشێوازێکی ئاسایی بچێتەوەیەکو رۆچونی بورجەکە مەترسیدار نەبێت، هەر وەکو پێش بینی دەکرا ساڵ بە ساڵ لاربونەوەکە زیادی دەکرد ئەمەش پاڵی نا بەکەسانی بەرپرس لەبواری پاراستنی شوێنەوارە کۆنەکاندا هەوڵی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە بدەنو پیزا لەکەوتن بەلادا بپارێزن، سەرەتای ئەم کارەشیان بەپێوانە کردنی بڕی لاربوونەوەکەی دەست پێ کردو لەماوەی جیاجیادا پێوانکاریان ئەنجام داو دەتوانین بەم جۆرە کورتی بکەینەوە:

بڕی لاربونەوەکە (م)	ساڵی پێوانکردنی (زایینی)
1.43	1298
3.79	1550
3.79	1787و1812
3.84	1817
4.04	1911

ئەم ژمارانە لەلایەن ئەندازیاری پرۆفیسۆر (پیرۆ پیرۆتی-PieroPiertotti) مامۆستا لە زانکۆی پیزا ئامادەکراوەو هەریەکەیان لەلایەن چەندشارەزایەکی بواری پێوانکاری‌یەوە ئەنجام دراون. بەتایبەتی ئەوەی ساڵی (1911ز) کە بەیارمەتی ئامێری سیۆدۆلایت (Thiodolite) ئەنجام دراوە ئەم بڕی لاربونەوەیەش بریتی‌یە لەو دوری‌یە کە لە لوتکەی بورجەکە دروستی دەکات لەگەڵ چەقی بناغەکەی.

بە پێی هەندێ سەرچاوەی دی، بڕی لاربوونەوەکە بەم جۆرەیە.

بەپێی پێوانکاری‌یە تازەکان لاربونەوەکەی لەساڵی (1997ز) گەیشتۆتە (5.2) وە لێواری باشوری بورجەکە زیاتر لە (6پێ) واتە نزیکەی (1.83م) نزمترە لە لەلێواری باکور.

هەوڵەکانی چارەسەرکردن:

هەر لەسەرەتای لاربونەوەی بورجەکەوە لایەنە بەرپرسەکان هەوڵیان داوە جووڵانی بورجەکە بەلای باشوردا رابگرن و ڕاستی بکەنەوە، سەرەتای ئەم کارەش لە ساڵی (1284ز)دا بوو کاتێك ئەندازیارەکان بڕیاریاندا بەشی باشور بەرزتر دروست بکەن لە باکور بەڵام ئەم کارە گرفتەکەی ئاڵۆزتر کردو بەهۆی قورستر بوونی لای باشور زیاتر زەوی‌یەکەی ڕۆچوو. لە ساڵی (1998) زایینی‌دا بورجێکی هاوشێوەی پیزا بەناوی (پافیا-Pavia) بەبێ هیچ پێش بینی‌یەك ڕووخاو بوە هۆی کوشتنی سێ کەس، دوای ئەم ڕووداوەو لە ساڵی (1990ز) دا حکومەتی ئیتالیا ناچار بوو بەشێوازێکی خێرا هەنگاو بنێت بۆ پاراستنی بورجی پیزا بۆ ئەوەی لە مەترسی کەوتن ڕزگار بکرێت. بۆ ئەم مەبەستە کۆمیتەیەکی گەورەی بەکرێ گرت کە پێکهاتبوو لە پێنج کۆمپانیای بەڵێندەرایەتی ئەم تیمە تەکنیکی نوێیان بەکارهێناو راستەوخۆ لەژێر چاودێری سەرۆك وەزیرانی ئیتالی (گیۆلیو ئەندریۆتی-Giulio Andreotti)دا کاریان دەکردو مافی کارکردنی بەیەکسانی بەهەموویان بەخشی بۆ ئەوەی پێشبڕکێ و کێشمەکێش لەنێوانیاندا دروست دەبێت، چونکە ئەمە هۆکارێك بوو بۆ سەرنەکەوتنی کاری کۆمیتەکانی پێشووتر کارەکانیان تووشی ئیفلیجی و پەك کەوتن بووە. لەپێش ئەم کۆمیتەیەدا (16) تیمی دی کاریان کردوەو بۆ راستکردنەوەی پیزا لە نێوان (1298-1990).

لە ڕۆژی (1990/1/7)دا بڕیاردرا کە بورجی پیزا دابخرێت و هیچ جۆرە سەردانێك و کارێکی تیا ئەنجام نەدرێت بەمەبەستی دەست پێکردنی کاری کۆمیتە تازەکە ئەم کۆمیتەیە پێکهاتبوو لە ژمارەیەکی دیاری کراوی پسپۆڕ لەبواری تەکنیکی زەوی تەلار سازی، مێژوو کە لە هەموو لایەکی جیهانەوە هێنرابوون. سەرۆکی ئەم کۆمیتەیە ناوی (میشل جامیۆ کۆسکی)یە کە ئەندازیارێکی پڕۆفسیۆرە لە بواری تەکینکی- زەوی‌دا لە زانکۆی تەکنۆلۆژی تۆرین لە ئیتاڵیا.

ئەندازیاری شارستانی لە کۆمیتەکەش ناوی (جۆن بیرلاند)ە کە پڕۆفسیۆرە لەبواری ئەندازیاری‌شارستانی لە کۆلێژی ملکی (imperial college) لەشاری لەندەن.

کارەکانی ئەم تیمەش لەسەرخۆ بەرێوەدەچوو چاوەڕوانی ئەوەی لێدەکرا کاتێکی زۆر بخایەنێت. کارەکەیان لەساڵی (1992)دا دەستی پێکردو دەستیان کرد بە بەستنی وایەری لە ئاسن دروست کراو بەدەوری قاتی یەکەمی بورجەکەدا بۆ بەهێزکردنی دیوارەکەی.

ساڵێك بەسەر ئەم هەنگاوەدا تێپەڕی بەڵام (جۆن بێرلاند) هەستی بەوەکرد کە بورجەکە جوڵانەوەو لێواری بناغەکەی لەباکوردا کەمێك بەرزبۆتەوە لەبەر ئەوە بڕیاری‌دا کە (600تەن) بلۆکی قوڕقوشم بخرێتە سەر بەشی باکوری بورجەکە بۆ هاوسەنگ کردنەوەی ئەو هێزەلارەی کە بەهۆی نا ئاستوونی بورجەکەوە دروست بووە. کێشی ئەم بلۆکە قوڕقوشمی‌یانە تا ڕادەیەك بورجەکەیان جێگیر کردوو لاربونەوەکەشیان

گێڕایەوە جێی خۆی. بەڵام دانانی ئەم بلۆکانە ناکرێت بە چارەسەرێکی هەمیشەیی دابنرێت لە کاتێکدا شێوازێکی نەگونجاویان هەیە. هەندێك لە ئەندامانی کۆمیتەکە ترسی ئەوەیان بۆ دروست بوو کە تیمەکەیان هەڵبوەشێتەوەو بلۆکە قوڕقوشمییەکانیش بەچارەنوسێکی نادیارەوە بەجێ بهێڵرێن. لەو ماوەیەشدا پێشنیاری ئەوەکرا لە جیاتی ئەم بلۆکانە تولی ئاسن وەکو راگر بچەقێنرێتە ناو زەویو بوورجەکەی پێوە ببەسترێت ئەم جۆرە ناودەبرێت بەلەنگەر (Anchor)، لەم باریەوە (جۆن بێرلاند) دەڵێت (ئەتوانم بڵێم کە زۆرێك لە ئێمە دڵخۆش نەبووین بە ئەم چارەسەرە).

بەڵام (جۆن) ناچاربوو گوێ بگرێت بۆ ئەو داوا سەرەکیانەی کە لە کۆمیتەکەدا بەرزکرانەوە بۆجێ بەجێ کردنی ئەم بۆچوونە، بۆیە دەستی بە ئەنجام دانی چەند ژمێرکارییەك کردو ئەوەی دۆزیەوە ئەگەر (10) شیشی ئاسن بچەقێنرێتە ناو چینی لمی ژێر بورجەکە ئەوا بۆماوەی (10) ساڵێك جێگەی بلۆکە قوڕقوشمەکان دەگرێتەوە.

سەرەڕای گرفتی بێهێزی لە بناغەی بورجەکەدا، ئاوی ژێر زەوی کاتێك دەیبەستێ دەبێتە هۆی بەرزکرنەوەی لای باکوری بورجەکە بەلای باشوردا دەیجوڵێنێت، بەڵام کاتێك ئەم بەستنە دوایی دێتو ئاوەکە دەتوێتەوە جارێکی تر بورجەکە دەکەوێتەوە بەلای باکوردا بەبێ ئەوەی تێکشکاندن تیا ڕوویدات.

بەرەچاوکردنی ئەم دیاردەیە بەڵێندەرەکان ویستیان بەهۆی بەستنی ئاوی لای باشوری بورجەکە بەرەو لای باکور راست بکەنەوە بەڵام ئەنجامی ئەم کارە پێچەوانە دەرچوو دیسان هەربەلای باشوردا مەیلانی کردو دوای ئەم ڕووداوە تێبینی ئەوەکرا بورجەکەئەوەندە لاربووە کە لە ماوەی ساڵێکدا هێندە لار نەبۆتەوە. ئەم دیاردەیە سێ هەفتەی پێ چوو بەڵام کاتێك سەهۆڵەکە توایەوە تیمەکە بڕێکی تر لە بلۆکی قوڕقوشمیان بەکارهێناو بۆ جێگیرکردنی بورجەکە بڕەکەی زیاتر لە (230تەن) بوو دوای ئەم هەنگاوە هەڵەیە ئەم تیمەش زۆرێك لە متمانەی خۆی لەدەست داو (3) ئەندامی تیمەکە لەکۆی (14) ئەندام گۆڕانو کارەکەشیان بەناتەواوی بەجێ هێشت، لەپاشاندا پسپۆڕی نوێ هێنران بۆ سەرپەرشتی تیمەکەو هەموویان بە (جۆن بێرلاند)یشەوە پێشنیاری ئەوەیان کرد کە بڕێك لە خۆڵ لەژێر بورجەکەدا دەربهێنرێت بەمەبەستی راستکردنەوەی بەئەنجام دانی ئەم کارەش ئەتوانرێ بەشی باکورەی نزم بکرێتەوەو کێشەکەی هاوسەنگ بکرێت.

بۆ چوونی دەرهێنانی خۆڵ پێشنیارێك بوو کە ئەندازیارێکی ئیتاڵی پێشکەشی کردبوو بەکۆمیتەکەو پێکهاتبوو لە باسێکی کورت کە لەساڵی (1962ز)دا لەڕۆژنامەیەکی بەریتانیدا بڵاوکرابوەوە، هەمان تەکنیك دواتر بەکارهێنرا بۆ راستکردنەوەی چەند بینایەك لەشاری (مەکسیکۆ) لە ساڵی (1980ز)دا. کۆمیتەکە هەڵسا بەئەنجام دانی چەند تاقی کردنەوەیەکی بچووك تابۆیان دەربکەوێت دەرهێنانی خۆڵ لەبەشی باکور کاریگەری لەسەر بەشی باشوردەبێ یاخود نەء؟ هەرچەندە گومانی زۆریان هەبوو بەترسەوە کارەکەیان ئەنجام دا.

بەڵام لەوماوەیەدا (هێلین ئیدمۆند–Helen Eadmund) کە یەکێکە لە قوتابییەکانی (جۆن بێرلاند) لە لەندەن خەریکی ئەنجام دانی لێکۆڵینەوەك بوو لەم بارەیەوە، لە ئەنجام دا بۆی دەرکەوت کە هەڵکەندنی خۆڵ لە باکور هۆی کەم کردنەوە لاری بورجی پیزا بەمەرجێك لەماوەیەکی دیاریکراودا بێت کەزیاتر نەبێت لە چواریەکی (1/4)ی تیرەکەی واتە (15.5×1/4) کە دەکاتە (3.875م)، واتە بەئەم دوورییە لەبناغەکەیەوە. دواتر بەهۆی شیکارکردن بە کۆمپیوتەرو تاقیکردنەوەی بەرێگەیەکی تر بۆچونەکەی (ئیسۆند) سەلمێنرا، ئەمەش پاڵی بە (جۆن بێرلاند)ەوە نا کە بڕیار بدات بەبڕی زۆر خۆڵ دەربهێنرێت لە نزیك بورجەکە.

لەم کارەیاندا (41) چاڵیان هەڵکەندو بەهۆی درێلی ئاسنەوەو توانیان لەماوەی کارەکەیاندا ($20م^3$) لە خۆڵ دەربهێننو لە کۆتایی مانگی (1)ی(2000)دا هەست کرا بورجەکە ناجوڵێتو لاریەکەش بەبڕی (40سم) کەم بۆتەوە ئیتر لەدوای ئەم هەنگاوەوە ناونیشانی زۆرێك لە لێکۆڵینەوەکان بەم جۆرە دەنوسران:

((دەرهێنانی خۆڵ بوە هۆی پاراستنی بورجی پیزا لە کەوتن بەلادا ڕزگاری کرد))

(Soil extraction Savres tectering Tower of Pisa)

هەروەها وا دانراوە کە ئەم کارە ژیانی بورجەکەی بۆ زیاتر لە (300) ساڵ درێژکردۆتەوە. بەڵام ئەوەی گرنگە لەکۆتاییدا بوترێت ئەوەیە ئایا ئەم کارە دەتوانێت بۆ داهاتووی دور ئەوە بۆگەشتیاران مسۆگەر بکات کە بەبێ ترس بەسەر بورجەکەدا سەربکەون.

سێ هەواڵی زانستی

دنیا عبدالله

نووستنی کەمی نیوەڕوان توانای بیرکردنەوەو کەم کردنەوەی هیلاکی و دڵە ڕاوکێ دەگەڕێنێتەوە

لە توێژینەوەیەکدا کە گۆڤاری (زانستی دەروونی) تایبەتمەند بڵاوی کردۆتەوە، توێژەرەوە پسپۆڕەکان دووپاتیان کردەوە نووستنی دوای نیوەڕۆ کە بەنووستنی کەم ناسراوە، بەشداری زیادکردنی چالاکی مرۆڤ و توانای کاریگەری کردنی دەکات کە دەبێتە هۆی زیادکردنی بەرهەمی مرۆڤ بەشێوەیەکی باشتر. ئەو توێژەرەوانە دەڵێن نووستنی کەم ماوەکەی لەنێوان (10–40)خولەکدایە بەلایەنی کەمەوە حەسانەوەیەکی تەواو بەلەشی مرۆڤ دەدات هەروەها هۆرمۆنەکانی دڵەڕاوکێ و شڵەژاوی لە ناودەبات کە لەئەنجامی چالاکی جەستەیی و ئەقڵییەوە زیاددەکات کە مرۆڤ لەسەرەتای ڕۆژەکەیدا ئەنجامی داوە.

بەپێی بیرو بۆچوونی ئەو توێژەرەوانە، نووستنی کەم و کورت لە ڕۆژدا کە لە 40 خولەك زیاتر نەبێت، لەشی مرۆڤ و ماسولکەکانی دەحەسێنێتەوەو توانای بیرکردنەوەو ووردبینی دەگەڕێنێتەوە مانای وایە کە توانای ئیش کردنی زیاد دەکات و بەمەش بەرهەمەکەشی زیاد دەکات، لەهەمان کاتدا ئەو نووستنەکەمە کارناکاتە سەر ڕێژەی ماوەی نووستن لە شەودا.

توێژەرەوەکان ئاماژە بەوەدەدەن کە نووستنی کەم ئەگەر لە 40 خولەك زیاتر بوو و درێژەی کێشا ئەوا دەبێتە هۆی تێك چوونی لەنگەری لەش لەنێوان شەو ڕۆژدا، کەوا لە مرۆڤ دەکات کە بە گرانی هەستێت لەخەو بەمەش وای لێ دەکات بەدرێژایی کات مەزاجێکی خراپ و بێزارکەری هەبێت.

(سونی) تازەترین بەرهەمی لەجیهانی کۆمپیوتەری هەڵگردا دەخاتەکایەوە

لەم دواییەدا ئەم کۆمپانیا گەورەیە کۆمپیوتەرێکی هەڵگری تازەی بەناوی (بی. سی. جی. ك. ر.10) (-PCG QR10) هێنایە کایەوە کە بەجوانی سەردەمو شێوە ڕێك و پێکیەکەی و ڕێك کەوتنی هەردوو ڕەنگی زیوی و ڕەش گیرەیەك کە توانای نوشتانەوەی هەیەو لەگەڵ ڕەنگ و شێوەکەی دا دەگونجێت، ناسراوە دەزگاکە بە چارەسەرکەرێکی بە خێرایی 650 میگا هرتزو یاریدەدەری یەك کە فراوانیەکەی 64 میگا بایت ئامادەکراوە، بەڵام فراوانی خەپلە ڕەقەکەی کەتیایەتی 10 گیگا بایتە.

ئەم کۆمپیوتەرە تۆمارکەری CD-ROM و شاشەیەك لە جۆری TFTتێدایە، و هەروەها دو پارەوی هەیە، USBپارەوێکی هاو تەریب یان (IR) کە ئەویش بەلایەنی کەمەوە لە خراپەکانی یان کەم و کوڕیەکانی ئەم دەزگایە دادەنرێت بەڵام ئەو ڕەخنانەی کە پسپۆڕەکان لەم کۆمپیوتەرەی دەگرن قورسی کێشەکەیەتی کە سێ کگم دەبێت و کورتی تەمەنی پاتریەکانە کە لە جۆری لیسیومیونی کێش سوکەکە لە کاتژمێرێك زیاتر ناخایەنێت، کە مانای بێ هیوابوونی ئەو کەسانە دەبێت کە بەکاری دەهێنن کاتێك کۆمپیوتەرەکە لەسەرچاوەی کارەباییەوە دووردەبێت.

نرخی ئەم کۆمپیوتەرە 1300 جونەیهی ئسترلینییە.

جیاکردنەوەی جینێك ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی شێر پە نجەی کولون دەبڕێت

لێکۆڵەرەوەکان توانیان جینێکی (بۆماوەیی) جیابکەنەوە کە ڕێگە دەدات بە شێرپەنجەی کۆلۆن بەرەو بەشەکانی دیکەی لەش تەشەنە بکات، بەمەش ڕێگە بۆ ئەنجام دانی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی بەرهەم هێنانی ئەو دەرمانانەی کە کاری ئەم جینە دەوەستێنن، خۆش دەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە گۆڤاری (Science) کەوا بیرت فوگلشتاین لێکۆڵەرەوە لە پەیمانگای (هاورد هیوز میدیکال (نیستیون)ی پزیشکی و هاوڕێکانی لەزانکۆی جونکر هوبکنز، بڵاوی کردەوە کە توانیویانە ئەم جینە کە بە (ب.ر.ل–3) کە لە شێرپەنجەی کۆلۆنەوە پەیدابووە دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆ جگەر جیابکەنەوە، کەبووە هۆی بایەخدانی توێژەرەوەکان چونکە ئەنزیمێك دەرژێت لەوانەیە ببێتە ئامانج بۆ هەندێك دەرمان.

پرۆفیسۆر فوگلشتاین دەڵێت: مەبەستی ئەوە دۆزینەوەی ڕۆڵی جینەکە (ب.ر.ل–3) یە لە کرداری گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە شێرپەنجەی کۆلۆنەوە، توێژەرەوەکان هەوڵ دەدەن کە ئەو گەردانەی توانای وەستانی کاری ئەم جینەیان هەیە، جیا بکەنەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ئەمە بەسە بۆ وەستاندی کرداری گواستنەوەی شێرپەنجەو بڵاوبوونەوەکەی.

Internet

چۆنێتی بەرکارهێنانی ئۆفیسی (2002).

دانەر/ شوان باغڵەمە

بەشی یەکەم

پێشەکی/ پرۆگرامی وۆرد یەکێکە لەپرۆگرامە سەرەکیەکانی ئۆفیس جا ئەو ئۆفیسە لەهەر نەوەیەکدا بێت فەرق ناکات تەنها ئەوەنەبێت کە ساڵ بەساڵ لەگەڵ داهاتنی نوسخەی نوێی ئۆفیس کۆمەڵێك گۆڕانکاری نوێی تێدا دروست دەکرێت بۆ بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر بێگومان لەپەرتووکەکانی دیم دا بەتەواوەتی باسی ئۆفیسی 2000 م کردووە کە چەندین گۆڕانکاری جۆراو جۆری تێدا بوو کە پێشتر لەناو ئۆفیسی 97 دا نەبوو بۆیە لەم پەرتووکەم دا تەنها باس لەگۆڕانکاریەکانی ئۆفیسی 2000 و ئۆفیسی 2002 دەکەم بەڵام وولاتانی پێشکەوتوو خواز بەردەوام لەپێشکەوتندان‌و بەردەوام تازەگەری نوێ دەخەنە ناو پرۆگرامەکانیانەوە کە ئەمە یەکێکە لەسیاسەتەکانی کۆمپانیای کۆمپیوتەر بۆ زیاتر بەرەوپێش چوونی ئەم بەرنامانە بەڕاستی ماندوویەتی زۆری دەوێت هەروا ئاسان نی‌یە کە ئێمە تەماشای دەکەین ئۆفیسی 2002 یەکێکە لەتازەترین ئۆفیسی کۆمپانیای Microsoft کە لەساڵی 2001 دا کەوتە بازاڕەوە بەڵام زۆر گۆڕانکاری تێدا کراوەو گەلێك فەرمانی نوێی بۆ زیادکراوە کە لەناو ئۆفیسی 2000 یشدا نی‌یە وە هەندێ کەم‌و کوڕی کە لەناو ئۆفیسی 2000 دا هەبوو چارەسەریان بۆ کراوە بەڵام هێشتا دانەرانی ئەم پرۆگرامە نەگەیشتوونەتە ئەو بڕیارەی کە ئەمە دوا ئۆفیس بێت چونکە ڕۆژ بەڕۆژ نوێکاری نوێ لای خۆیان تۆماردەکەن‌و دەیخەنە ناو ئۆفیسێکی نوێوە بۆیە منیش بەپێی توانا باس لەم ئۆفیسە نوێیە دەکەم.

هەندێ لە تازەگەریەکانی Word 2002.

1. لەئۆفیسی 2000 دا کاتێك کۆمپیوتەرەکەمان لەسەر سیستمی ئینگلیزی بایە واتە ئایکۆنی Left-to-Right ¶ ئەکتف بێت لەهەر کوێیەکی لاپەڕەکەمان دەبڵ کلیکمان بکردایە ڕاستەوخۆ کارسەرەکەمان دەگوازرایەوە بۆ ئەو شوێنەو ئامادەی نووسین دەبوو، واتە پێویستی نەدەکرت بە Enter بچینە شوێنی مەبەست بەڵکو بەتەنها دوو کلیك ئەو کارەمان ئەنجام دەدات بەڵام لەم ئۆفیسە نوێیەدا بۆ زمانی کوردی‌و عەرەبیش دەتوانرێت ئەو کارە ئەنجام

بدرێت واتە کاتێك ئایکۆنی Right-to-Left ئەکتف بێت.

2. کاتێك کارێك ئەنجام دەدەین وەك ئەژمارکردنی دێڕەکان بە ژمارە یاخود بەهێما بەهۆی فەرمانی **Bullets & Numbering** لەناو مینیۆی **Format** دا ئەوا بەشێوەیەکی خۆی ئەم ئایکۆنە کە شێوەی بروسکێکی هەیە دروست دەبێت لەپاڵ ئەژمارکردنەکەوە ئێمەش دەتوانین کلیکی لەسەر بکەینو گۆڕانکاری لەو ئەژمارەدا بکەین یاخود کاتێك دەقێك کۆپی دەکەین دەبینین بەشێوەیەکی خۆیی ئەم ئایکۆنە دروست دەبێت کە دەتوانین کرداری کۆپیو برینو دانان ئەنجام بدەین بێگومان ئەم ئایکۆنە لەکاتێکدا بەدەردەکەوێت کە کرداری **Paste** ئەنجام بدەین بەهۆی کلیکی دەستە ڕاستەوە دەبینین چوار هەڵبژاردەی تێدایە:

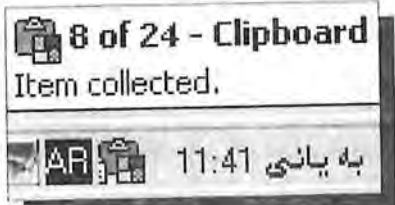
1/ دانانەوەی ووشە کۆپی کراوە بەپێی فۆنتی نووسراو، واتە ئێستا بەچ جۆرە خەتێك نووسراو دەنووسیت بەهەمان خەت **Paste** ی بکاتەوە.

2/ دانانەوەی ووشە کۆپی کراوەکە بەپێی ئەو فۆنتەی کە بەفەرمانی **Font** لەناو مینیۆی **Format** دیاریمان کردووە.

3/ دانانەوەی ووشە کۆپی کراوەکە بەپێی فۆنتێکی ئاسایی.

4/ دانانەوەی ووشە کۆپی کراوەکە بەپێی یەکێك لەو تەصمیمانەی کە خۆمان هەڵی دەبژێرین کە بەشێوەیەکی خۆیی لەتەنیشت شاشەی بەرنامەکەمانەوە دروست دەبێت هەروەك لەووێنەکەی سەرەتادا دیاوە.

3. هەموو بۆکسە لاوەکیەکان واتە بۆکسی کورت کراوە وەك ئەو دوو بۆکسەی خاڵی دووشەم یاخود لالیستەکان وەك کلیکی دەستە ڕاست یاخود لیستی مینیۆکان شێوەکانیان گۆڕدراوەو سێبەرێکی کاڵیان بۆ زیاد کراوە.

4. لەئۆفیسی **2000** دا دەمانتوانی **12** جار کرداری کۆپی یاخود برین ئەنجام بدەین لەکاتێکداو کامیمان بویستایە **Paste** مان دەکرت کە ئەمە لەئۆفیسی **97** دا نەبوو بەڵام لەم ئۆفیسەدا دەتوانین تاوەکو **24** جار کرداری کۆپیو برین ئەنجام بدەین وە دەتوانین کۆپی مەبەست یاخود بڕدراوی مەبەست بەتەنها بسڕینەوە کەئەم کردارە لەئۆفیسی **2000** دا نەبوو جگە لەوەی کە ئەو بڕدراوە یاخود کۆپی کراوە بەووێنە پێشانمان دەدات جا گەر نووسراوو بێت ئەوا هەموو نووسراوەکەشمان پێشان دەدات بۆئەوەی بتوانین بیخوێنینەوە پێش دانانەوەی وە دەتوانرێت هەموو کۆپی کراوەکان دابنرێن وە **Clipboard** پاك بکەینەوە بەهۆی ئایکۆنی **Paste All** ەوە ئەگەر بمانەوێت یەکێك لەخانەکانی (کۆپی کراوێ بسڕینەوە) ئەوا

ماوسەکەمان دەبەینە سەریو کلیکی کۆپی کراوەکان دەکەینو دەبینین سەهمێك لەپاڵیەوە دروست دەبێت ئێمەش کلیك لەسەر ئەو سەهمە دەکەین کە تەنها دوو فەرمانی تێدایە ئەویش **Paste** و **Delete** ە ئێمەش کلیکی **Delete** دەکەین وە ئەگەر بمانەوێت هەر **24** کۆپی کراوەکە بسرینەوە ئەوا کلیکی ئایکۆنی **Clear All** دەکەین وە لەبەشی خوارەوەش دوگمەی **Option** مان هەیە کە چوار فەرمانی تێدا کۆکراوەتەوە:

1/ **Show Office Clipboard Automatically**: کاتێك ئەم خانەیە ئەکتف بێت ئەوا بەشێوەیەکی خۆیی بۆکسی کلیپبۆرد بەدەردەکەوێت لەکارتی کۆپیو بریندا.

2/ **Collect Without Showing Office Clipboard**: کاتێك ئەم خانەیە ئەکتف بێت ئەوا بەشێوەیەکی خۆیی هەموو کۆپی کراوەکان کۆدەکاتەوە لە بۆکسەکەدا بێ پێشاندان.

3/ **Show Office Clipboard Icon on Taskbar**: کاتێك ئەم خانەیە ئەکتف بێت ئەوا ئایکۆنی کلیپبۆرد لەسەر شریتی تاسکبار بەدەردەکەوێت.

4/ **Sow Status Near Taskbar When Copying**: کاتێك ئەم خانەیە ئەکتف بێت ئەوا لەکاتی کۆپیکردن یاخود برین بەشێوەیەکی خۆیی لەلاکێشەیەکی زەردا پێمان دەڵێت چەند کرداری کۆپیمان کردووەو چەندیشمان ماوە.

5. لەتوانایدایە هەموو تەنەکان بسوڕێنێتەوە بە هەموو لایەکدا واتە لەئۆفیسەکانی دیدا تەنها شێوە ئازادەکان یاخود **Textbox** ەکان دەتوانرا بسوڕێنرێتەوە بەهۆی ئایکۆنی **Rotate** وە بەڵام ئەم ئۆفیسە نوێیەدا دەتوانرێت هەموو ئەو وێنانەش بسوڕێنرێتەوە کە بەهۆی فەرمانی **From File** لە مینیۆی **Insert** ەوە دەهێنرێنە ناو فایلەکەمانەوە.

6. زیاد بوونی هەندێ لەئایکۆنو فەرمان بۆناو مینیۆکان یاخود بۆکسەکان وەك ئایکۆنی **Office Clipboard** یاخود فەرمانی **Search** لەناو مینیۆی **File** دا یاخود ئایکۆنی **Insert Diagram or Organization Chart** هتد.

7. لەبەشی سەرەوەی واجیهەی وۆردی **2002** دا خانەیەك دروست کراوە کەتیایدا دەتوانین زانیاری وەربگرین لەسەر ئەو ووشەیەی کە دەمانەوێتو دەچینە ناو بۆکسی **Help** ەوە.

8. دانانی وێنە بۆ زۆربەی فەرمانو ئایکۆنەکانی ناو مینیۆکانو لیستەکان.

9. توانای گۆڕینی قسەکردنی هەیە بۆ نووسراو کە بەهۆی لاقیتەیەکەوە لەکۆمپیوتەرەکەی دەبەستین بەڵام پێویستە زمانی ئینگلیزی زۆر بەباشی بزانینو بەڕوونی قسەکان بکەین بۆئەوەی کۆمپیوتەرەکە بتوانێت بیانگۆڕێت بۆ نووسراوو.

1/ لیستی فایل File

Open : واجیهەی بۆکسی **Open** لە ئۆفیسی **2000** و **2002** دا

هیچ گۆڕانکاریەکی تێدا نەکراوە تەنها لەڕەنگو زیاد کردنی چەند فەرمانێکی نوێ بۆناو مینیۆی View کەتایبەتە بۆچۆنێتی بەدەرکەوتنی فایلەکان لەناو هەمان بۆکسدا لەگەڵ زیاد کردنی توانای کردنەوەی هەندێ فایلاتی پرۆگرامی دی.

Save: ئەم بۆکسەش بەهەمان شێوە تەنها ئەو گۆڕانکاریانەی تێدایە کە لەبۆکسی Open دا ڕوویداوە جگە لەزیاد کردنی توانای زەخیرەکردن بۆ نەوەکانو پرۆگرامەکانی دی.

Save as Web Page: زەخیرەکردنی فایلەکەمان لەناو تۆڕی ئەنتەرنێتدا کە بەهۆیەوە دەتوانین ڕەوانەی شوێنە جیاجیاکانی بکەین.

Search: ئەم فەرمانە یەکێکە لەفەرمانە نوێکانی ناو ئەم ئۆفیسە کە بەهۆیەوە دەتوانین بگەڕێین بەدوای فایلی مەبەستدا بەتەنها نووسینی ناو فایلەکە لەناو خانەی Search Text دا نووسراوی مەبەست دەنووسین وە لەخانەی Search in دا شوێنی مەبەست هەڵدەبژێرین بۆئەوەی گەڕانەکەی تێدا ئەنجام بدرێت وەك (C:\ , D:\ , E:\ , F:\) هتد وە لەخانەی Results should be دا ناوی پرۆگرامیمەبەست دیاریدەکەین وەك(Word-Excel-Access-PowerPoint) وە ئەگەر بمانەوێت کرداری گەڕان زیاتر مەرجدار بکەین ئەوا کلیکی Advanced Search دەکەین وە ئەگەر بمانەوێت کرداری گەڕانو دۆزینەوە لەناو فایلی کراوەدا ئەنجام بدەین ئەوا کلیکی Find in this document دەکەین وە بەهۆی Search Option ەوە تایبەتمەندێتی گەڕانو دۆزینەوە دیاریدەکرێت.

Versions: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین فایلەکەمان بەنەوەی جۆراو جۆری زەخیرە بکەین نەوە کۆنەکانیش بکەین بەنەوەی نوێ وە بەپێچەوانەشەوە.

Web Page Preview: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین فایلەکەمان لەناو ڕپەڕەی ئەنتەرنێتدا ببینین واتە Print Preview لەناو بەرنامەی ئەنتەرنێتدا.

Page Setup: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین لاپەڕەکەمان ئامادەبکەین بۆ شێوەی مەبەست واتە دووری دێڕەکان لەلێواری لاپەڕەکەو پانیو بەرزی لاپەڕە هتد وە بۆکسی Page Setup لەئۆفیسی 2002 تەواو گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە لەڕووی واجیهەو زیاد کردنی هەندێ لەفەرمان بۆیە تەنها باس لەزیاد کراوەکان دەکەم. لەناو ئەم بۆکسەدا جگە لەگۆڕانکاری تەواوی واجیهەکەی هەندێ لەفەرمانەکان شوێنەکانیان گۆڕدراوە بۆ نموونە هەردوو فەرمانی Header & Footer کە لەناو Page ی Margins دا نەماوەوو چۆتە Page ی Layout ەوە.

Print Preview/11: هیچ گۆڕانکاریەکی تێدا نەکراوە.

Print: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین فایلەکەمان چاپ بکەین، تەنها یەك فەرمان زیاد کراوە بەناوی Manual duplex واتە «الدليل يضاعف»

Send To/13: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین نووسراوەکانمان ڕەوانەی ئەنتەرنێتو پۆستی ئەلەکترۆنیو فاکسی بکەین.

Properties: تایبەت مەندیەکانی ئۆفیسی 2002 هیچ گۆڕانکاریەکی تێدا نەکراوە.

List Recently Used File: لێرەدا ناوی ئەو فایلانە دەنووسرێت کە ڕۆژانە بەکاریان دەهێنین.

Exit: بۆ کۆتایی هێنانو دەرچوون لەبەرنامەی وۆردی 2002 بەکاردەهێنرێت.

2/ لیستی ئامادەکردن Edit.

Office Clipboard: بەهۆی ئەم ئایکۆنەوە دەتوانین لالیستەی Clipboard بهێنینە سەر شاشەکەمانو کۆپیکراوی مەبەست یاود بردراوی مەبەست Paste بکەین بەلاّم لەئۆفیسی 2000 دا دەبوو کلیکی دەستە ڕاستمان لەسەر ئایکۆنەکانی سەر شاشەکە بکردایە پاشان لەو لالیستەیەی کە دروست دەبوو فەرمانی Clipboard مان هەڵدەبژارد بەلاّم لێرەدا دەتوانین Task Pane هەڵبژێرین، گەر کەمێك سەرنجی ئەم ئایکۆنە بدەین لەپاڵ کات ژمێری سەر شریتی خوارەوە دەبینین لەکاتی کۆپی کردندا شێوەی فایلاتی ڤیدیۆ وەردەگرێتو دەکەوێت جووڵە بەو مانایەی کۆپی کراوەکە سەرکەوتووە لەئەنجام دانی وە ئەگەر کەمێك ماوسەکەمان ڕابگرین لەسەری دەبینین لەلاکێشەیەکی زەرددا زانیاری کلیپبۆردمان پێ ڕادەگەیەنێت واتە لە 24 خانەی کۆپی تەنها ئەوەندە خانە بەکارهێنراوە.

Clear: ئەم فەرمانە بەیەکێك لەفەرمانە نوێکانی ئۆفیسی 2002 دادەنرێت کە بۆ مەبەستی سڕینەوەی تەنی دیاریکراوو بەکاردەهێنرێت لەم ئۆفیسەدا بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین دەقی دیاریکراوو بەدوو جۆر بسڕینەوە کە ئەم فەرمانە لەئۆفیسەکانی دیدا تەنها لەناو پرۆگرامی Excel دا هەبووە:

1/ Formats: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین هەموو ئەو گۆڕانکاریانە بسڕینەوە کە بەهۆی Format ەوە دامان ناوە وەك ڕەنگی زەمینەو و و و و هتد.

2/ Contents: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین تەنها نووسراوەکان بسڕینەوە بێ ئەوەی هیچ گۆڕانکاریەك بەسەر Format دا بێت بەشێوەیەکی گشتی کاتێك سوود لەم فەرمانە وەردەگیرێت کە لەناو خشتەیەکدا کاربکەین دەبینین زانیاری ناو خشتەکەمان بەردەوام دەگۆڕدرێت لێرەدا ئێمە بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین تەنها

نووسراوەکانی ناو ئەو خشتەیە بسڕینەوەو هەموو ڕێکوپێکیەکانیش وەکو خۆی بهێڵیەنوە بێ گۆڕانکاری وە بەپێشەوانەشەوە.

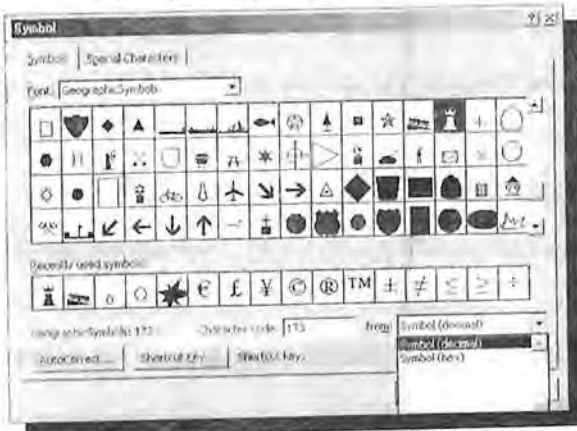
Find: لەناو ئەم فەرمانەدا تەنها یەك خانە زیاد کراوە بەناوی **Highlight all items found in** واتە گەڕانەکەمان ئەنجام بدرێت لە **Main Document** لەناو فایلەکەمان، **Header and Footers** لەناو سەروو خواری لاپەڕەکەدا ئەنجام بدرێت.

3/ لیستی پێشاندان View.

Markup: هەمان فەرمانی **Comment** ە بەڵام گۆڕانکاری تێدا کراوەو زیاتر کارەکانی تێبینیو پەراوێزەکانی ئاسان کردووە بۆ بەکارهێنەری بەڕێز وە لەئۆفیسەکانی دیدا کاتێك ئەم فەرمانەمان بەکاردەهێنا دەمان بینی شاشەی کۆمپیوتەرەکەمان دەبێت بەدوو بەشەوەو زانیاری مەبەستمان لەبەشی خوارەوە دەنووسی بەڵام لەم ئۆفیسە نوێیەدا جگە لەوەی کە بەئارەزووی خۆمانە شاشەکە ببێتە دوو بەش لەهەمان کاتدا تێبینیەکان لەپاڵ پەراوێزی لاپەڕەکەدا دروست دەبێتو بەهۆی هێڵێکی سوورەوە دەبەسترێتەوە بەو نووسراوەی کە زانیاریمان لەسەر نووسیوە.

Zoom: تەنها گۆڕانکاری لەواجیهەکەیدا ڕوویداوە.

4/ لیستی تیادانان Insert.

Symbols: لەم فەرمانەدا واجیهەکەی بەتەواوەتی گۆڕدراوەو هەندێ فەرمانیشی بۆ زیاد کراوە لەوانە:

Character: بەهۆی ئەم خانەیەوە دەزانین کە لەو فۆنتەدا چەند نەخش هەیە وە دەتوانین ژمارەی مەبەست بنووسین، سوودی ئەم خانەیە ئەوەیە کاتێك ئێمە نەخشێك بەکاردەهێنین بەڵام نازانین لەکوێدایە یاخود تاقەتمان نی‌یە بەدوایدا بگەڕێین بەڵام ژمارەی نەخشەکە دەزان لێرەدا لەناو ئەم خانەیەدا ژمرەکەمان دەنووسینو **Enter** دەکەین.

From: دەتوانین سوود لەم خانەیە وەربگرین بۆ زەخیرەکردنی نەخشنە جۆراو جۆرەکان کە ڕشۆژانە بەکاریان دەهێنین ئەمەش کاتمان بۆ دەگێڕێنێتەوە بۆ بەدوا گەڕانیان.

Recently used symbols: لەم ئۆفیسە نوێیەدا ڕێگەمان پێدراوە کە 16 نەخش بەشێوەی هەمیشەیی هەڵبگرین لەناو ئەم خانەیەدا ئەمەش هەر بۆ کارئاسانی کراوەو هیچی‌دی ئەمانە هەمووی گۆڕانکاریو تازەگەری نوێ بوون لەناو ئەم بۆکسەدا.

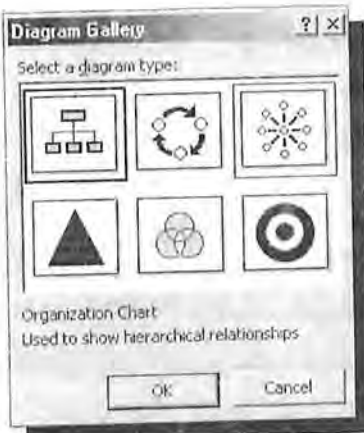
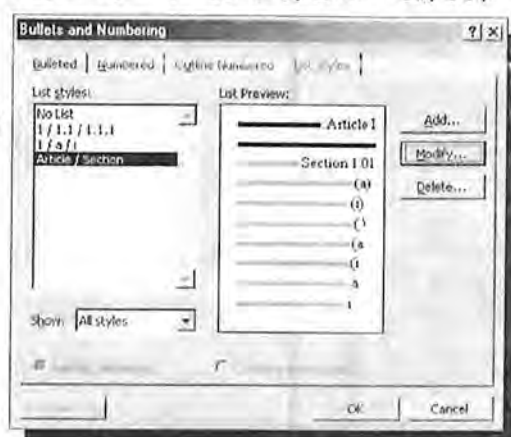
کۆکردنەوەی هەندێ فەرمان لەناو یەك لالیستەدا وەك (**Footnote** و **Caption** و **Cross-reference** و **Index and Tables**) لەناو فەرمانی **Reference** دا.

Web Component: ئەم فەرمانەش یەکێکە لەفەرمانە نوێکانی ناو ئەم ئۆفیسی بەڵام لەکاتێکدا چالاکە کە فەرمانی **Web page preview** مان لەناو مینیوی **File** هەڵبژاردبێت کە بەهۆیەوە دەتوانین زیاترو باشتر کار لەناو تۆڕی ئەنتەرنێتدا بکەین.

Diagram: بەهۆی ئەم ئایکۆنەوە دەتوانین چەند شێوەیەکی ئامادەکراوی نوێ بۆ فایلەکەمان زیاد بکەین و بەکاریان بهێنین وەك شێوە ئازادەکان بەڵام بەجۆرێکی دی وە کاتێکیش کلیکی لەسەر دەکەین بۆکسێکمان بۆ دەکرێتەوە کە چەند شێوەیەکی تێدا هەروەك لەووێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە وە هەریەکێك لەو شێوانەش دەتوانین بۆ کاری مەبەستی خۆمان بەکاریان بهێنین.

Textbox: لەڕاستیدا مامەڵەکردنی تێکست بۆکس لەئۆفیسی **2002** دا تەواو جودایە لەگەڵ ئۆفیسەکانی دی هەروەك لەووێنەکەدا ئاشکرایە کاتێك تێکست بۆکسێك دەکێشین دەبینین لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکەمان لەناو چوارچێوەیەکدا دەنووسرێت (**Create your drawing here**) واتە کلیك لەسەر ئێرە بکە بۆئەوەی بتوانیت چوارچێوەی مەبەست دروست بکەین وە لەهەمان کاتدا شریتێکی تایبەت بەو کارە لەسەر شاشەکەمان بەدەردەکەوێت لەڕاسایدا کاری ئایکۆنەکانی ناو ئەم شریتە ڕاستەوخۆ پەیوەندیان بەسەر ئەو چوارچێوەیەوە هەیە بەتەنها وەك دووری چوارچێوەکەمان لەچوارچێوەی دووهەم چونکە لەڕاستیدا چوارچێوە واتە **Textbox** لەناو ئەم ئۆفیسەدا لەدوو بەش پێکهاتووە یەکەمیان هێڵی دەرەوەیە کە بەدەوری چوارچێوەکەمان کێشراوە دووهەمیشیان هێڵی ناوەوەیە کە چوارچێوەکەی لێ پێکهاتووە جا کاری هەریەکە لەو ئایکۆنانە بریتیە لەدووری و نزیکی ئەو هێڵانە لەگەڵ یەکتری، لەگەڵ نووسراوی دەرەوەی چوارچێوەکەمان، لەگەڵ نووسراوی ناو چوارچێوەکەمان ڕەنگە کەمێك ئاڵۆزبێت لای بەرکارهێنەری بەڕێز لەبەرئەوەی لەئۆفیسەکانی دیدا بەم شێوەیە نەبووە مامەڵەکردنیان.

Bullies & Numbering: جگە لەگۆڕانکاری تەواوی واجهەی هەندێك لە **Page** مکانی لەهەمان کاتدا ئەم **Page** ەی بۆ زیاد کراوە کە بەهۆیەوە دەتوانین زیاتر دەقەکانمان ناونیشاناوی بکەین لەبری ئەژمارکردنیان بە ژمارە یاخود هێما یاخود هتد.

Printed Watermark: ئەم فەرمانە زیادکراوە بۆ مینیوی **Format** لەلالیستەی **Background** دا کە بەهۆیەوە دەتوانین زەمینەی فایلەکەمان دەستنیشان بکەین لەکاتی چاپدا واتە دانانی تەنسیق لەنێوان نووسراوو زەمینەو تەنەکانی ناو فایلەکەمان.

گەر نووسراوێکمان بوێت کە بەشێوەیەکی کاڵ وەك زەمینەیەك لەژێر نووسراوەکانمان دەربچێت ئەوا لەخانەی **Text** دا نووسراوی مەبەست هەڵدەبژێرین یاخود یەکێك لەو نووسراوانە هەڵدەبژێرین کە تیایدا تۆمارکراوە وە لەخانەی (خیف دا جۆری خەتەکەی بۆ دیاریدەکەین وە لەخانەی **Color** دا ڕەنگی مەبەستی بۆ هەڵدەبژێرین وە لەبەشی **Layout** دا شوێنێك بۆ نووسراوەکەمان دیاریدەکەین کە تەنها دوو شوێن ئامادەکراوە پاشان فایلەکەمان چاپ دەکەین دەبینین بەشێوەیەکی خۆیی لەناو هەموو لاپەڕەکانماندا ئەو نووسراوە بەشێوەیەکی کاڵ وەك زەمینەیەك لەژێر نووسراوەکان چاپ بووە.

Reveal Formatting: ئەم فەرمانەش یەکێکە لەفەرمانە نوێکانی ناو ئەم ئۆفیسە کە بەهۆیەوە دەتوانین هەموو فەرمانەکانی ناو مینیوی **Format** لەلالیستەیەکدا کۆبکەینەوە لەپاڵ شاشەی کۆمپیوتەرەکەمان، لێرەدا دەبینین هەموو فەرمانەکان بەشێوەیەکی خۆیی هاتوونەتە ناو ئەم لالیستەیەوەو کۆکراونەتەوە وە هەرکامیمان بوێت بەتەنها کلیکێك دەکرێتەوەو چ فەرمانێکیش لەناویدا هەبێت بەدەردەکەوێتو ئێمەش فەرمانی مەبەست هەڵدەبژێرین وە بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین جۆری خەتو شێوەی خەتو چەندین مەرجی جۆراو جۆر دیاریبکەینو هەڵیان بژێرین بۆ نووسراوەکانمان وە هەر بەهۆی ئەم لالیستەیەوە دەتوانین سەرجەم ڕێکوپێکیەکانی نووسراوەکانمان بزانین وەك بەچ خەتێك نووسراوەو قەبارەکەی چەندەو چ جۆرە ڕێکوپێکیەکی بۆ بەکارهاتووەو هتد.

Reveal Formatting
Selected text
Sample
Compare to another selection
Formatting of selected text
Font
Paragraph
Table
Cell
Preferred Width:
6.46 cm
Text Alignment:
Top
Borders:
Box: (Single solid line, Auto, 0.5 pt)
Section
Options
Distinguish style source
Show all formatting marks

وە لەناو ئەم لالیستەیەدا چەند فەرمانێك کۆکراوەتەوە ئەوانیش:

1/ **Sample**: ئەم فەرمانە بەشێوەیەکی خۆیی دەگۆڕدرێت بۆ نووسراوی دیاریکراوو واتە ئەگەر نووسراوەکە ناو بوو وەك **Shwana** ئەوا ووشەی **Sample** دەگۆڕشدرێت بۆ **Shwana** وە کاتێکیش کلیکی لەسەر دەکەین لالیستەیەکمان بۆ دەکرێتەوە کە سێ فەرمانی تێدایە ئەوانیش:

1/ **Select All Text with Similar Formatting**: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین هەموو نووسراوەکانی ناو فایلەکەمان دیاریبکەینو ئامادەبێت بۆ هەر گۆڕانکاریەك کە بەسەریدا دەهێنین.

2/ **Apply Formatting of Original Selection**: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین ڕێکوپێکیەکانی دێری دووهەم ڕێکوپێکیەکانی دێری یەکەم وەربگرێت واتە ئەگەر دوو دێرمان هەبێت یەکەمیان بەخەتێکی گەورەترو جیاوازترو ڕەنگێکی دی بنووسین پاشان دێری دووهەم تەواو پێچەوانەی دێری

یەکەم بێت پاشان بمانەوێت دێری دووهەم ڕەنگی دێری یەکەم وەربگرێت ئەوا لەم کاتەدا سوود لەم فەرمانە وەردەگرین واتە وەك کرداری **Format Painter** وایە.

3/ Clear Formatting:بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین سەرجەم ڕێکوپێکیەکان بسڕینەوە.

2/ Compare to another selection: : کاتێك کلیك لەسەر ئەم فەرمانە دەکەین دەبینین **Sample** ەکان دەبێت بەدووبەش یەکەمیان شێوەی یەکەمی نووسراوەکەیە کەوەك نموونەیەك لەپێش چاوومان دەمێنێتەوە بۆ جیاوازی کردن لەگەڵ شێوە نوێکەدا دووهەمیش شێوە نوێکەیە کە تازە گۆڕانکاری تێدادەکەین سوودەکەشی تەنها بۆ جیاوازیکردن باشە.

3/ Distinguish style source: کاتێك ئەم فەرمانە ئەکتڤ بێ ئەوا زانیاری تەواوی ڕێکوپێککراوەکەمان چنگ دەکەوێت.

4/ Show All Formatting marks: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین هەموو ئەو هێمایانە ببینین کە ڕەمزێکن بۆ ڕێکوپێکردن واتە بۆمان دەردەکەوێ کە ئەو خانەیە یا شوێنە ڕێکوپێکی تێدا کراوە بەڵام ئەم هێمایانە دەرناچن لەچاپدا.

وە ئەوەمان لەبیرنەچێت دەتوانین کلیك لەسەر ئەو فەرمانانە بکەین لەناو ئەم لالیستەیەدا کە بەڕەنگی شین نووسراوون و هێڵێکی باریکیشی بەژێردا هاتووە واتە لەبری ئەوەی بچینە ناو **Format** لەوێشەوە بۆ **Font** دەبینین ئەم ڕێگایەمان بۆ کورت کراوەتەوە بەتەنها کلیکێك دەتوانین هەمان کردار ئەنجام بدەین، وە بۆ

فەرمانەکانی دیش بەهەمان شێوەیە. **Object**: لەناو ئەم بۆکسەدا گۆڕانکاریەکی زۆرباش کراوە سەبارەت بەزیاتر کارکردنو مامەڵەکردن لەگەڵ شێوەئازادو وێنەکانو ڕەنگەکان سەرەتا لەناو **Page** ی **Colors and Line** دا فەرمانی **Transparency** کراوە بەڕێژە کە لەئۆفیسەکانی دیدا نەتها وەك هەڵبژاردەیەك هەبوو بۆ ڕێژەی کاڵو تۆخی تەنەکەمان لەگەڵ تەنەکانی دی بەڵام لەم ئۆفیسەدا کراوە بەڕێژە سەبارەت بەچۆنێتی کاڵو تۆخ کردن لەکاتێك بمانەوێت تەنەکانی ژێر وێنەکەمان لێوە بەدیاربێت جا ئەو تەنە چ وێنە بێت یاخود نووسراوو هەروەك لەکەناڵە تەلەفزیۆنیەکاندا ڕۆژانە سوودی لێ وەردەگیرێت بەتایبەت لەناو پرۆگرامی **PowerPoint** دا کە بەشێوەیەکی شەفاف شێوەئازادێك دەخرێتە سەر نووسراوێكو نووسراوەکەشمان لێ ناشاردرێتەوە، وە لە **Page** ی **Picture** دا دوگمەی **Compress** زیادی کردووە کە سوودی زۆر لێ وەردەگیرێت بۆ کەم کردنەوەی قەبارەی وێنەکانمان لەناو

فایلەکەدا ئەمەش وا لەفایلەکەمان دەکات کە مامەڵەکردن لەگەڵیدا خێرا بێت‌و کارەکانیشمان بەخێرایی بۆ ئەنجام بدات وە کاتێکیش کلیکی لەسەر دەکەین بۆکسێکمان بۆ دەکرێتەوە کە بەهۆیەوە دەتوانین تەنها قەبارەی وێنەی دیاریکراوو کەم بکەینەوە بەهەڵبژاردنی فەرمانی **Selected Picture** وە یان قەبارەی هەموو وێنەکان کەم بکەینەوە ئەویش بەهەڵبژاردنی فەرمانی **All Pictures in document** وە دەشتوانرێت دیقەکەی بگۆردرێت لەخانەکانی **Change resolution** وە لەخانەی **Option** دا دوو هەڵبژاردە هەیە ئەوانیش:

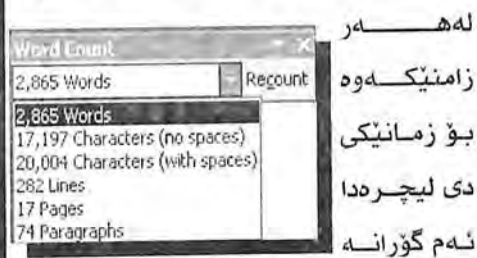
1/ Compress Picture: کاتێك ئەم خانەیە ئەکتف بێت ئەوا کرداری کەم کردنەوەی قەبارە بەسەر وێنەکانی ناو فایلەکەمان جێبەجێ دەبێت.

Delete cropped areas of pictures: کاتێك ئەم فەرمانە ئەکتف بێت ئەوا هەموو کەم‌و زیادرێکی وێنەکەمان بۆ دەسڕێتەوە بۆیە واباشە کە ئەم دوو فەرمانە ئەکتف بن لەهەموو کاتێکدا.

بەکارهێنەری بەڕێز لەوانەیە کەمێك ئاڵۆزبێت لەلات کە ئایا کەم‌و زیادی وێنە لەکوێدایە ئەوەی ڕاستی بێت لەکاتێکدا کەم‌و زیادی لەووێنەکاندا دروست دەبن کە فەرمانی **Crop** بەکاربهێنین بۆ قارس کردنی وێنەکانمان‌و لابردنی تەنشیتەکان‌و سەرو خواری وێنەکە لێرەدا کاتێك بمانەوێت بگەڕێینەوە سەرباری ئاسایی « پێش قارس » کردن کەشێوەکەی خەزن کراوە دەچووین کلیکمان لەسەر دوگمەی **Reset** دەکرد لەناو **Page** ی **Picture** دا دەمان بینی وێنەکەمان گەڕاوەتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی وە هەموو ڕێکوپێکیەکانی لەسەر لابراوە وەك برین‌و قارس‌و گۆڕینی ڕەنگ‌و شێوە بەڵام کاتێك **Compress** ی دەکەین ئەوا کرداری **Reset** نامێنێت‌و هەموو ئەو ڕێکوپێکیانە کە خەزن کرابوون لادەبرێن بەمەش قەبارەی فایلەکەمان کەم دەبێتەوە.

6/ لیستی ئامرازەکان Tools.

Fix Broken text: ئەم فەرمانەش یەکێکە لەفەرمانە وێکانی ناو ئەم ئۆفیسە کە بەهۆیەوە دەتوانین نووسراوەکان بگۆڕین لەهەر زامنێکەوە بۆ زمانێکی دی لیچرەدا ئەم گۆڕانە

بەواتای خەت نایەت بەڵکو بەواتای گۆڕینی پیەتەکان دێت کاتێك نوسراوێك

بەزمانی ئینگلیزی دەنووسینو پاشان بمانەوێت پیتەکان بگۆڕین بۆ زمانی عەرەبی ئەوا سوود لەم فەرمانە وەردەگرین، لێرەدا کاتێك نووسراوێکمان بۆ دەهێنن دەبینین فۆنتەکەی گۆڕدراوە ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت کە ئێمە لەناو ئەم کۆمپیوتەرەدا ئەو جۆرە خەت ﴿ فۆنت ﴾ ەمان نییە بۆیە هەموو نووسراوەکانی شێواندووە هەندێ جار شێواندنەکەش تەواو گۆڕدراوە بۆ زمانێك کە زمانی هیچ وولاتێك نییە بەلکو گۆڕینی پیتەکانە لەسەر کیبۆردەکە واتە پیتی ﴿ J ﴾ دەگۆڕدرێت بۆ ﴿ ت یاخود ــ ﴾ هتد یاخود هەندێ جار وادەزانین زمانی کیبۆردەکەمان لەسەر عەرەبییە بەلام لەپاش تەواو بوونی نووسراوەکانمان دەبینین بەزمانی ئینگلیزی نووسراوە بۆیە پێویست ناکات نووسراوەکە دووبارە بینووسینەوە بەلکو بەهۆی ئەم فەرمانەوە ئەم کێشەیە چارەسەر دەکرێت ئەگەر بمانەوێت کردارەکەمان تەنها بەسەر ووشەیەکدا جێبەجێ ببێت ئەوا ووشەکە دیاریدەکەینو فەرمانی **Selection** هەڵدەبژێرین وە ئەگەر بمانەوێ کردارەکە بەسەر هەموو فایلەکەماندا جێبەجێ ببێت ئەوا فەرمانی **Entire document** هەڵدەبژێرین.

Word Count: ئەم فەرمانە تەنها واجیهەکەی گۆڕدراوەبۆ شێوەیەکی جوانتر کە جێگە کەمتر دەگرێت لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە کە بەهۆیەوە سەرجەم زانیاریەکانی ناو فایلی چالاکمان چنگ دەکەوێت وەك (ژمارەی دێر، ژمارەی لاپەڕ، ژمارەی بەش، هتد).

Speech: ئەم فەرمانە یەکێکە لەفەرمانە نوێکانی ناو ئەم ئۆفیسە لەهەمان کاتدا یەکێکە لەهەرە گۆڕانکاریە گەورەکانی نێوان ئۆفیسەکانی دیو ئەم ئۆفیسە چونکە ئێمە بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین ووشەکان لەووتەوە بگۆڕین بۆ نووسراوو لەناو پرۆگرامی **Word 2002** دا وە کاتێك کلیك لەسەر ئەم فەرمانە دەکەین دەبینین لەبەشی سەرەوەی شاشەی کۆمپیوتەرەکەمان شریتێکی تایبەت بەدەردەکەوێت کە سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ جێبەجێ کردنی کردارەکەمان هەروەك لەسەرەتاوە باسم لێوە کرد کە یەکێك لەگۆڕانکاریەکانی ئەم ئۆفیسە ئەوەیە لەتوانایدایە ئەو وشانەی کە بەهۆی لاقیتەیەکەوە دیان لێین ئەم بیان گۆڕێت بۆ فۆنتێکی ئاساییو بیان نووسرێت ئەم کردارە بێگومان کردارێکی زۆر خێراترە وەك لەنووسین بەکیبۆردی کۆمپیوتەر وە لەهەمان کاتیشدا دەتوانرێت بەهۆی پادی نووسیتەوە ﴿ **Text Pad** ﴾ ەوە نووسراوو بنووسین ئەمیش بەشێوەیەکی خۆیی بیان گۆڕێت بۆ فۆنتێکی ئاسایی.

پادی نووسین: بریتیە لەپارچەیەکی ئەلەکترۆنی کە شاشەیەکی گەورەی لەسەرە لەگەڵ قەڵەمێك ئێمەش بەهۆی ئەو قەڵەمەوە نووسین لەسەر شاشەکە دەنووسین ئەویش بەشێوەیەکی خۆیی نووسراوەکان دەگۆڕێت بۆ فۆنێتکی ئاساییو تۆماریان دەکات لەناو کۆمپیوتەرەکەدا.

Autocorrect: لەم ئۆفیسە جگە لەوەی کە توانای کلیلە کورتکراوەکان زۆر زیاد کراوەو خێراتریش کارەکان ئەنجام دەدەن دەبینین واجیهەکەشی تەواو گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە لەگەڵ زیاد کردنی هەندێ فەرمان بۆ ناو ئەم بۆکسە کە تایبەتە بەداڕشتنی جۆری کورت کردنەوەی کلیلەکان.

Option: لەناو ئەم هەڵبژاردەیەدا کە چەندین Page ی تێداە گۆڕانکاریەکی زۆر کراوە هەر لەڕووی واجیهەو فەرماندا بۆیە تەنها گۆڕانکاریەکان باس دەکەم ئەوانیش:

1/ View: لەناو ئەم Page ەدا چەند فەرمانێك زیادکراوە کە تایبەتن بەشێوەی دەرکەوتن و دامەزراندنی واجهەی بەرنامەکەمان ئەوانیش:

فەرمانی Startup Task Pane زیادکراوە کاتێك ئەم خانەیە ئەکتف بێت ئەوا لەسەرەتای چوونە ناو بەرنامەی Microsoft Word-2002 وەوە لەتەنیشت شاشەکەمان لالیستەی Task Pane بەدەردەکەوێت هەروەك لەسەرەوە ئاماژەم پێداوە، Smart Tags واتە ✥ نقط يۆكد أرجوان عروض تحت علم نص ببطاقات البيانات الذكية. بطاقات بيانات ذكية تشير بأنك يمكن أن تعملين بعض المهمات. مضيف إسم إلى حافظة إتصالات وجهة نظر مايكروسوفت من ضمن كلمة مهمة واحدة التي أنت لربما مع شخص "s تسمي علمت ببطاقة بيانات ذكية. ✥، Windows in taskbar کاتێك ئەم فەرمانە هەڵدەبژێرین دەبینین هەموو ئەو فایلانەی کە کراونەتەوە پێشانمان دەدرێت بەشێوەی بچوك کراوەو دەتوانین کار لەگەڵ هەموویاندا بکەین بەیەکەوە، White Space between pages (Print view only) کاتێك ئەم فەرمانە ئەکتف بێت ئەوا لەنێوان هەموو لاپەڕەیەك بۆ لاپەڕەیەکی دی بەهۆی هێڵێکەوە لێك جیادەکرێنەوە وە بەپێچەوانەوە واتە بەدیارکەوتن و لابردنی پەراوێزە تەرك کراوەکان تەنها بۆ بینین، Name بەهۆی ئەم خانەیەوە دەتوانین یەکێك لەفۆنتەکان هەڵبژێرین کە بەشێوەیەکی هەمیشەیی دابمەزرێت بۆ هەمو ئەو نوسراوانەی کەفۆنتەکانیمان نییەو لەرێگەی دیسکەوە پێمان دەگات.

2/ General: لەناو ئەم Page ەدا تەنها دوو فەرمان زیادکراوە، Allow background open of web pages واتە هەموو کاتێك لەپێشاندانی Web دا زەمینە بەدەربکەوێت، Automatically Create drawing canvas when inserting auto shapes واتە هەموو کاتێك بەشێوەیەکی خۆیی چوارچێوەی دووهەم دروست ببێت لەکاتی کێشانی شێوە ئازادێك یاخود Textbox یك گەر لەیادمان نەچێت لەسەرەوە باسم لێوە کرد کە کاتێك شێوە ئازادێك دەکێشین دەبینین بەشێوەیەکی خۆیی لەسەر شاشەکەمان بەگەورەیی دەنووسرێت Create your drawing here وە ئەگەر بمانەوێت ئەم فەرمانە کارنەکات ئەوا ئەم خانەیە چالاك ناکەین.

3/ Edit: لەناو ئەم Page دا گەلێك گۆڕانکاری کراوەو فەرمانی نوێ زیادکراوە، Use smart paragraph selection واتە دانانی هێڵی تایبەت یاخود ڕەمقی تایبەت بۆ پەرەگرافە دیاریکراوەکان کە بۆ مەبەستی بەستنەوە بەسوودە، Use CTRL + Click to follow hyperlink entire word واتە بەبەکارهێنانی کۆنترۆڵ و تەنها کلیکێك کرداری بەستنەوەی هایپەر دەکەوێتە کارو فەرمانی خۆی جێبەجێ بکات، Prompt to Update style واتە لەکاتی نوێ کردنەوەی مەریەکێك لەکێلگەکان چ بەروار یاخود کات یاخود بەستنەوەی هایپەر بێت بەهۆی بۆکسێکەوە ئاگادارمان بکاتەوە لەهەر ڕازی بوونێك یاخود ڕەفز کردنی ئەو نوێبوونەیەوە، Keep Track of formatting واتە لەکاتی هەر کەگۆڕانکاریەك لەتراکەکان دەکرێت ئەم بەشێوەیەکی خۆیی

هەڵبستێت بەنوێکردنەوەی ئەو گۆڕانکاریانە لەناو ئەم تراکانەدا بۆیە پێم باشە خوێنەری بەڕێز پەرتووکی Microsoft Office 2000 بخوێنێتەوە کە یەکێکە لەپەرتووکەکانم و لەوێدا باسی تراکەکانم کردووە، Mark formatting in consistencies واتە دانانی نیشانە بۆ ڕێکوپێککراوەکان لەکاتی نوێبوونەوەدا، Show paste option buttons واتە پێشاندانی ئایکۆنی Paste لەتەنیشت نووسراوەکانمان لەکاتی Paste کردندا کە بەهۆیەوە دەتوانین کلیکی لەسەر بکەین و زیاتر کردارەکانی Cut و Copy و Paste ئەنجام بدەین، Insert/paste pictures as ئەم فەرمانە تایبەتە بەچۆنێتی دانانی یاخود زیادردنی هەر تەنێك چ وێنە بێت یاخود جوان نووسین بێت کە بەهۆی Word Art ەوە دەنووسرێت واتە دیاریکردنی شوێنی هەریەکە لەو تەنانە لەگەڵ نووسراوەکانی دەوروپشتی وەك (In Line with text، Square، Tight، Behind text، In، Front of text، Top and bottom، Through، Edit warp points)، Setting کاتێك کلیك لەسەر ئەم دوگمەیە دەکەین دەبینین بۆکسێکی دیمان بۆ دەکرێتەوە کە چەندین فەرمانی نوێی تێدا زیاد کراوە و بەهۆیانەوە دەتوانین جۆری فایلەکەمان دابمەزرێنین بۆ نەوەکانی (97-2000 یاخود 2002 یاخود Custom).

4/ Print: لەناو ئەم Page ەدا تەنها دوو فەرمان زیاد کراوە ئەوانیش/ Front of the sheet کە بەرپرسە لەچاپ کردنی لاپەڕە تاکەکان لەسەرەتاوە بۆ کۆتایی وە بەپێچەوانەشەوە وەك (1-3-5-7-9) یاخود (9-7-5-3-1)، Back of the sheet کە بەرپرسە لەچاپ کردنی لاپەڕە جووتەکان لەسەرەتاوە بۆ کۆتایی وە بەپێچەوانەوە وەك (2-4-6-8) یاخود (8-6-4-2).

5/ Save: لەناو ئەم Page ەدا چەند فەرمانێك زیاد کراوە و چەند فەرمانێکیش کەم کراوونەتەوە ئەوانیش: Do not embed common system fonts کاتێك ئەم فەرمانە ئەکتف بێت ئەوا خاڵە سەرەکییەکانی گۆڕینی فۆنتە نوێکان جێبەجێ نابێت، make local copy of file stored on network or removable driver کاتێك ئەم فەرمانە ئەکتف بێت ئەوا بەشێوەیەکی خۆیی هەموو کۆپی کراوێك لەناو تۆڕی نێتۆرکدا بەکاتی خەزن دەبێت و سوودی لێ وەردەگرین بۆ کارەکانمان، لەهەمان کاتدا توانای فۆڕماتی نەوەکان زیاد کراوە بۆ نەوەی Word97 و Word6.0/95 لەناو خانەی Disable features introduced after دا

6/ Complex Scripts: ئەم Page تەواو گۆڕانکاری بەسەر شێوەکەیدا هاتووە بەڵام هیچ فەرمانێکی نەبۆ زیاد کراوە و نەکەم کراوەتەوە تەنها گۆڕینی ناوەکەی نەبێت لە Left-to-Right ەوە بۆ Complex Scripts.

7/ Spelling & Grammar: لەناو ئەم Page ە دا هەندێ لەفەرمانەکان کەم کراونەتەوە کە تایبەت بوون بەچاککردنی هەڵە لەزمانی عەرەبیدا.

8/ Track Change: لەناو ئەم Page ەدا هەندێ لەفەرمانەکان شێوازەکانیان گۆڕدراوە نەك جۆر وە واجهەکەی تەواو گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە هەروەك لەووێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە.

9/ Security: ئەم Page ە یەکێکە لەتازەگەریەکانی ئۆفیسی 2002 کە زیاد کراوە بۆی ڕاستە فەرمانەکانی ناوی ڕەنگە هەمان فەرمانی ناو Page ی Save بێت بەڵام لەم ئۆفیسەدا دیارە وا بەباش زانراوە کە جودا بکرێتەوە لە Page ی Save و Page ێکی سەربەخۆی بۆ دابمەزرێنرێت.

•لەبەشی Auto shapes دا فەرمانێك زیاد كراوە بەناوی Connectors كە چەند شێوەیەكی ئازادی ئامادەكراوی تێدایە هەروەك لەووێنەكەدا ڕوونكراوەتەوە.

•ئەگەر بمانەوێت جوولەی ووێنەكانمان لەناو فایلەكەدا یاخود گەورەكردن‌و بچوك كردنەوەی تەنەكانمان لەناو فایلەكەدا زۆر بەووردی ئەنجام بدرێت ئەوا لەناو مینیوّی Draw دا فەرمانی Grid هەڵدەبژێرین لەوێشەوە هەردوو فەرمانی Horizontal Spacing & Vertical Spacing دەكەین بە 0.01.

•ئەوەمان لەبیرنەچێت كە هەندێ بۆكس شێوازی بەكاهێنانی تەواو گۆڕدراوە وەك ClipArt كاتێك كلیك لەسەر مینیوّی Insert دەكەین لەوێشەوە بۆ فەرمانی Picture لەوێشەوە بۆ فەرمانی ClipArt دەبینین لەتەنیشت شاشەی كۆمپیوتەرەكەمان لالیستەی Task Pane بەدەردەكەوێت‌و هەرچی ووێنەیە هەیە لەناو كۆمپیوتەرەكەماندا بەهەموو جۆر ئێكستێنشنێكەوە لەگەڵ هەموو فایلاتە جوڵاوەكان وەك فایلاتی ڤیدیۆ یاخود فایلاتی دەنگ هەمووی بەشێوەیەكی خۆیی لەپاش Find دەدۆزرێتەوەو دێنە ناو ئەم لالیستەیەوە ئێمەش دەتوانین تەنی مەبەست هەڵبژێرین وە كاتێكیش كلیك لەسەر هەركام لەیەكێكیان دەكەین دەبینین لالیستەیەكی دیمان بۆ دەكرێتەوە كە كارئاسانیمان بۆ دەكات سەبارەت بەچۆنێتی مامەڵەكردن لەگەڵیدا وە چەند فەرمانێكی تێدایە ئەوانیش:

Insert: بۆ دانانی ووێنەكەمان بەكاردێ.

Copy: بۆ كۆپی كردنی ووێنەكەمان بەكاردێت پاشان دەتوانین Paste بكەین لەهەر شوێنێك گەر بمانەوێت سوودی ئەم فەرمانەش تەنها ئەوەیە هەندێ جار بەدوای ووێنەیەكدا دەگەڕێین بەلام لەوانەیە ووێنەیەك بەرچاومان بكەوێت كە كارمان پێی هەبێت ئێمەش نامانەوێت ئەو وێنەیە لەدەستمان دەربچێت ناچاریان كۆپی بكەین پاشان بەدوای ووێنەی مەبەستدا دەگەڕێین وە ئەگەر كارمان بەووێنەكۆنەكە هەبوو ئەوا كلیكی ئایكۆنی Paste دەكەین وە ئەوەمان لەبیرنەچێت كرداری كۆپیكردن لەم ئۆفیسەدا 24 دانەیە واتە ئێمە دەتوانین 24 ووێنەی جۆراو جۆر كۆپی بكەین‌و لەهەمان كاتیشدا بەدوای ووێەنی مەبەستدا بگەڕێین.

Delete From Clip Organizer: گەر بمانەوێت ووێنەیەك لەناو لیستی Organizer بسرینەوەو نەمانەوێت لەبەرچاو بێت ئەوا كلیكی ئەم فەرمانە دەكەین.

Open Clip In: گەر بمانەوێت ووێنەكەمان لەناو بەرنامەی ووێنەدا ببینین بۆ نموونە Photoshop یان Corel ئەوا كلیكی ئەم فەرمانە دەكەین واتە هەڵدەستێت بەكردنەوەی ووێنەكەمان‌و پێشاندانی بەڕوونی نەك Insert كردنی بۆسەر فایلەكەمان سوزودی ئەم كردارەش ئەوەیە گەر ئێمە بمانەوێت گۆڕانكاری لەووێنەكەدا بكەین پاشان Insert ی بكەین ئەوا لەم كاتەدا ئەم فەرمانە بەكەڵكمان دێت كە لەناو بەرنامەی ووێنەدا دەستكاری

وێنەکەمان دەکەین‌و پاشان Save ی دەکەین دەبینین هەمان گۆڕانکاری بەسەر وێنەکەماندا هاتووە لەناو ئەم لالیستەیەدا.

Tools on the Web: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین بچینە ناو ناونیشانی **ClipArt** لەناو تۆڕی ئەنتەرنێتدا.

Copy to Collection: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین وێنەی مەبەست کۆپی بکەینە ناو بۆکسی کۆلێکشنەوە.

Move to Collection: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین وێنەی مەبەست بگوازینەوە بۆناو بۆکسی کۆلێشن.

Edit Keywords: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین گۆڕانکاری لەتایبەتمەندیەکانی وێنەی مەبەست بکەین وە کاتێك کلیکی لەسەر دەکەین ئەم بۆکسەمان بۆ دەکرێتەوەو دەتوانین ناووی وێنەکەمان بگۆڕین بۆ ناوێکی نوێ وە بەهۆی **Next** < وە دەتوانین وێنەیەکی دی هەڵبژێرین وە بەهۆی **Previous** < وە دەتوانین بگەڕێینەوە بۆ سەر وێنەی پێشوو.

Find Similar Style: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین گەڕانەکەمان تایبەتمەند بکەین بەپێی گروپ لێرەدا پێویستە بزانین گروپ مانای چییە گروپ گەر لەیادمان نەچێت لەناو **ClipArt** ی ئۆفیسی **97** دا دەبینین لەلالیستەی تەنیشتیدا ناوی گروپەکان نووسراوە وە کاتێك کلیکیان لەسەر دەکەین دەبینین هەر گروپێك چەند وێنەیەکی تێدا کۆکراوەتەوە ئەم کردارەش تەنها بۆ کارئاسانی‌یەو دەبێتە هۆی جیابوونەوەی وێنەکان‌و تێکەڵ نەبوونیان وزاتە ئەو وێنانەی یەك واتایان هەیە دەخرێنە ناو یەك گروپەوە بۆ نموونە وێنەی هەموو ئامێرە مۆسیقیەکان دەخرێت ناوگروپی **Music** وە بەهەمان شێوە بۆ بابەتەکانی دی.

Preview Properties: بەهۆی ئەم فەرمانەوە دەتوانین تایبەتمەندیەکانی وێنەکەمان ببینین.

چەند ڕەخنەیەك لەسەر ئەم ئۆفیسە نوێیە

بێگومان لەووڵاتانی پێشەکەوتوو خواز هەموو کارێکیان بەرەخنەو پێشنیار بەرەوپێش دەبەن کە باشترین ڕێگەیە بۆ بەرهەم هێنانی ئامێرێك یاخود پرۆگرامێك کە بەدڵی هاووڵاتیان بێت، جگە لەوەی کە بیروڕای چەند کەسانێك لەکەسێك باشترە، وە لەلای هەمووان ئاشکرایە کە ئێستا لەووڵاتان پرۆگرام بەپێی داواکاری هاووڵاتیان بەرهەم دەهێنرێت هەروەك پرۆگرامی وێنە کە لەسەر داواکاری یەکێك لەووێنە کێشان بەرهەم هێنرا بۆیەکەم جار وە زۆربەی پرۆگرامیە وێنەییەکان لەسەر داواکاری وێنەکێشانی جیهان بەرهەم هێنراوە کە ئێستا بونەتە یەکێك لە پرۆگرامە هەرە سەرەکیەکانی کۆمپیوتەرو لەزۆربەی شوێندا بەکاردەهێنرێت وەك لەموختەبەرەکان‌و کەناڵە تەلەفزیۆنی‌و ستۆدیۆکان‌و کۆمپانیاکان، وە دەبینین لەهەر نووسخەیەکی نوێدا چەند فەرمانێك زیاد دەکرێت‌و چەند فەرمانێکیش باشتر پەرەی پێدەدرێت لەڕاستیدا هەموو ئەم گۆڕانکاریانە بەرەخنەو پێشنیار بەرەوپێش

دەچن بۆیە بەپێویستم زانی چەند ڕەخنەیەك لەسەر ئەم ئۆفیسە نوێیە بنووسمو بەو هیوایەی لەئۆفیسێکی نوێدا چارەسەر بکرێت.

ئەوەی جێگەی سەرنج بێت هەندێ فەرمان هەن گە هیچ گۆڕانکاریەکی بەسەردا نەهاتووە لەوانە:

1/ هەر لەئۆفیسی 95 ەوە تاوەکو ئۆفیسی 97 هیچ گۆڕانکاریەکی بەسەردا نەهاتووە وەك بۆکسی **Word Art** کە تەنها تەصمیمێکی بۆ زیاد نەکراوەو لێشی نەگۆڕدراوە لەڕاستیدا ئەم خاڵە بۆتە هۆی ڕەخنە لەسەر ئەم ئۆفیسە نوێیە کەدەبوو گۆڕانکاریەکی باشی پێدرابابە.

2/ لەئۆفیسی 2000 و 2002 هیچ ڕاست کردنەوەیەکی **Spelling & Grammar** ی لەزمانی عەرەبیدا نەکراوە وە لەهەمان کاتدا فەرمانی **Dictionary** لەناو لیستی **Tools** دا نەماوە لەبری ئەوەی بەرەو پێشتر بڕوات.

3/ زۆربەی ئەو فەرمانانەی کەتایبەت بوون بەدامەزراندنی فایل لەسەر زمانی عەرەبی هیچیان نەماون وەك گۆڕانی واجیهەی پرۆگرامەکان لە ئینگلیزیەوە بۆ عەرەبی.

4/ هەر لەئۆفیسی 95 ەوە تاوەکو 2002 هیچ گۆڕانکاریەك لە شێوەی نووسین نەکراوە لەئاراستەدا لەکاتێکدا لەناو **Textbox** دا نووسراوو دەنووسین کە تەنها سێ فەرمانمان هەروەك لەووێنەکەدا ڕوونکراوەتەوە دەبوایە ئاراستەی لاربوونەوەو لاربوونەوە بەپێچەوانەوە لەگەڵ ئاسۆیی بەپێچەوانەوەی بۆ زیاد بکرایە.

5/ هیچ هەوڵێك بۆ **3D** واتە (سێ دووری) لەشێوەی **Font** دا نەکراوە واتە هەر لەئۆفیسی 95 ەوە تاوەکو ئۆفیسی 2002 بیر لەوە نەکراوەتەوە کە ئێمە بتوانین پشتو تەنیشتی پیتەکانمان بەجوانی ببینین هەروەك لەپرۆگرامەکانی ستۆدیۆی تەلەفزیۆنیدا دەبینرێن وەك **3D Studio Max** یاخود **3D Studio VIZ** یاخود **3D Asymetrix Web** یاخود **3D FX** یاخود **3D Cool** هتد.

6/ هەر لەئۆفیسی 95 بگرە خوارووتیش تاوەکو ئۆفیسی 2002 نەتوانراوە لەکاتی خولانەوەی شێوە ئازادێك نووسراوەکانی ناویشی بخولێتەوە لەکاتێکدا نووسراوی تێدا بێت بەڵام دەبینین ئەم فەرمانە تەنها بەسەر ووێنەدا جێبەجێ دەبێت لەم ئۆفیسە نوێیەدا کە لەئۆفیسە کۆنەکاندا جێبەجێ نەدەبوو.

7/ هیچ فەرمانێکی بەهێزکردن لە کردارە بیرکاریەکان زیاد نەکراوە.

8/ فەرمانی **Zoom** لەناو بۆکسی **Printer** دا هیچ گۆڕانکاریەکی بەسەردا نەهاتووە.

9/ هیچ گۆڕانکاریەك لە جوانکاریەکانی جۆرەکانی سێبەر نەکراوە هەر لەئۆفیسی 97 ەوە تاوەکو ئەم ئۆفیسە نوێیە لەگەڵ سەهمەکانو هێڵەکاندا.

10/ زۆربەی بۆکسەکان هەروەك خۆی ماوەتەوەو هیچ گۆڕانکاریەکی تێدا نەکراوە تەنانەت لەواجیهەکەشیدا.

11/ تاوەکو ئێستا نەتوانراوە کۆپی کراو لەناو **Clipboard** دا بەجۆرێك هەڵبگیرێت کە لەناو هەموو پرۆگرامێکدا **Paste** بکرێت ئەمە یەکێکە لەکێشە گەورەکان لەنێوان پرۆگرامەکاندا کە بە **Copy** و **Paste** نووسراوی بۆ

نـاڕوات بـەڵكو بەڕێگـەی **Import** یـاخود پێویسـتە نووسـراوەكەمان بـەفایلاتی ووێنـە زەخـیرە بكـەین وەك (*.bmp;*.jpg;*.psd;*.gif;*.tga) هتد، بۆ نموونـە بـەهیچ جۆرێـك نـاتوانرێت نـووراو بـە **Copy** و **Paste** لەیەكێك لەپرۆگرامەكانی ئۆفیس بەرینـە نـاو پرۆگرامـی **3D Cool** ەوە بـەڵكو پێویسـتە نووسـراوەكەمان لـەناو بەرنامەی **PowerPoint** ەوە بەئێكستێنشنی (**wmf.***) زەخیرە بكەین پاشان لەناو بەرنامەكەی دیدا **Import** ی بكەین لەهەمان كاتدا لەناو ئەم بەرنامەیەدا هەرسێ فەرمانی **Cut,Copy,Paste** هەیەبەهەمان شێوە بۆ هەندێ لەپرۆگرامەكانی دی.

12/ هیچ فەرمانێك بۆ بۆكسی **Go TO** زیاد نەكراوە.

13/ هیچ فەرمانێك بۆ ئەم ئۆفیسە زیاد نەكراوە كە ببێتە هۆی كـەم كردنـەوەی بۆشاییەكانی فایلەكـەمان لـەكاتی زیاد كردنو سڕینەوەی ووێنەیەك یـاخود چـەند لاپەڕەیـەك جگـە لـەپرۆگرامی **Microsoft Access** كـە هـەر لەئۆفیسی كۆنەكانیشدا ئەم فەرمانە هەبووە.

14/ هیـچ فەرمانێكی تێكەڵ كردنی ڕەنگەكان یاخود كاشیەكان بۆ **Font** ی ئاسایی زیاد نـەكراوە كـە تەنـها بەیـەك جۆر ڕەنگ دەتوانین نووسراو بنووسین ڕاستە بۆ خۆمان دەتوانین هـەر پیتێـك بكـەین بـەڕەنگێك بـەڵام ئایا كـەس هەیە بتوانێت لەپەرتوكێكدا كە لەوانەیە **500** لاپەڕە بێت دابنیشێت هەر پیتێك بكات بەڕەنگێك؟ گریمـان توانـرا! ئایا چـەندی كات دەوێت؟ كـە ئەمـە شـتێكی ئاشـكرایە لـەم سـەردەمە نوێیـەدا بـەردەوام بـیر لـەوە دەكرێتـەوە كـە لەكەمترین كاتدا زۆرترین كار بكرێت، ئایا كەس هەیـە بتوانێـت ئـەم هـەموو ڕەنگـە لـەپاڵ یـەكدا دابنێـت بێئـەوەی بهێڵێك تەنها ڕەنگێك لەگەڵ ڕەنگەكەی پاڵیدا نەگونجێت؟ باشە لـەبری ئـەم هـەموو ئەركـە فـەرمانێك زیـاد بكرایـە باشتر نەبوو؟ هەروەك چۆن بۆ نووسراوەكانی **Word Art** دەتوانین ڕەنگەكان تێكەڵ بكەین.

15/ كەمی توانای **Header & Footer** كە هەر لەئۆفیسە كۆنەكەوە تـاوەكو ئێستا هیـچ گۆڕانكاریـەكی بەسـەردا نـەهاتووە وا پێویست بـوو كـە لەهەر لاپەڕەیـەكدا **Header & Footer** ـمان بكردایەتـەوە بـەدەبڵ كلیـكو نووسراومان تێیادا نووسیبایە تەنها كاری لەسەر ئەو لاپەڕەیە بكردایە جگە لەفەرمانی گشتی كە كار لەسەر هـەموو لاپەڕەكانی ناو فایلەكەمان دەكات.

16/ كەمی توانای خولانەوەی نووسراوەكانی **Word Art** بـەهۆی فەرمانـەكانی ئـایكۆنی خولانـەوە كـە لەفـەرمانی سێبەری سێدووریەوە دەستمان دەكـەوێت دەبوایـە لـەتوانای ئـەم فەرمانە زیادی بكردایە كە بتوانێت بەگۆشەی **180** پلە نووسراوەكە بخولێنێتەوە چ لەباری ئاسۆیی یاخود ستوونی بەڵام بەپێچەوانەوە هیچ گۆڕانكاریەكی تێدا نەكرا جگە ئەم فەرمانە دەبینـین فەرمانـەكانی دیش هیـچ گۆڕانكاریـەكی تێـدا نـەكراوە هـەروەك لەووێنـەكاد ڕوونكراوەتـەوە تەنانـەت ڕووناكیەكانیش بەگەڵ ئەستووریو باریكیو درێژیو كورتی سێبەرەكان.

17/ هـەر لەئۆفیسـی **95** ەوە تـاوەكو ئـەم ئۆفیسـە هیـچ توانایـەك بـۆ فەرمانـەكانی **Undo** لەگـەڵ **Redo** زیـاد نەكراوەو هەر هەمان توانایان هەیە دەبوایە فەرمانێك زیاد بكرایە كە تیایدا بۆكسێك بهاتایەتـە پێشـەوەو ئێمـەش بەپێی ئەو بۆكسە كە لەسەر بناغەی ژمارە بوایە دەگەڕاینەوە بۆ قۆناغی مەبەست نەك بەهۆی سـەهمێكەوە لـەپاڵ ئایكۆنەكەدا، گەر بەكارهێنەری بەڕێز بیەوێت **40** قۆنـاغ بگەڕێتـە دواوە ئایا ڕاسـتە بەكارهێنـەر **40** جار **Undo**

بکات یاخود سەهەمکەی تەنیشتی بکاتەوەو 40 قۆناغ بژمێرێت پاشان کلیکی لەسەر بکات؟ جگە لەوەی کە دەبێت بەچەند جار 40 قۆناغەکە ڕاست دەربچێتو هەڵە نەکات لەکاتی ژماردنەکەدا بەڵام دەبینین بەهۆی بۆکسێکەوە کە هەموو قۆناغەکانو جۆری کردارەکە وەك نموونەیەك پێشانمان بدرایە زۆر ئاسان تر دەبوو بۆ بەکارهێنەرانی بەڕێز.

18/ دروست نەکردنی فەرمانێك کەدەست بەسەر فەرمانی Autocorrect بگرێت لەبەرنامەیەکەوە بۆ بەرنامەیەکی دی واتە فەرمانێك هەبوایە کە بەهۆیەوە بمان توانیایە نەهێڵین ئۆتۆکۆرێکتی پرۆگرامێك کارنەکاتە سەر پرۆگرامێکی دی، ئەوەی ڕاستی بێت کاتێك کلیلی کورت کراوە دروست دەکەین لەناو بەرنامەی Word دا گەر لەبەرنامەی Access یاخود Excel کاربکەین دەبینین ئەو کلیلە کاردەکاتە سەر ئەم بەرنامەیەوەو هەموو ووشە کورت کراوەکان بەشێوەیەکی خۆیی دەگۆڕێت بۆ ووشەی مەبەست کە دامان ڕشتبوو بێگومان ئەمە کارێکی باش نییە لەبەرئەوەی هەندێ جار وا پێویست دەکات کە لەناو ئەو بەرنامانەدا بەڕەمز یاخود هێما نووسراو بنووسین لەبەرئەوەی واجیبەکانیان پێکهاتووە لەخانەخانەو دابەش کراوە وەك پرۆگرامی وۆرد نییە کە لاپەڕەی تایبەتی هەبێت بۆ نووسین بۆیە زۆربەی جار تووشی کێشەدەبین.

19/ هەر لەئۆفیسی پێش 95 ەوە تاوەکو 2002 پێچەوانەی ئایکۆنی Italic دروست نەکراوە کە بۆ نووسینی عەرەبی بەسوودە وەك هەندێ خط کە لەزمانی عەرەبیدا بەلاری دەنووسرێت .

20/ هیچ جۆرە پێشکەوتنێك لەدانانی هێڵو ڕەنگ کردنی خشتە نەکراوە.

پرۆژەیەکی جیهانی بۆ خێراکردنی تۆڕی ئینتەرنێت

باوکی ڤارۆنا

ئینتـــــەرنێت بەگـــــەورەترین تـــــۆڕی زانیارییـــــەکان دادەنرێـــــت لەسەرانســـــەری جیـــــهاندا، ڕێگـــــە بەبەشـــــداربووان دەدات بەچەندین شێواز پـەیوەندی بەیەکـەوە بکـەن‌و سـوود لەیـەکتری وەربگـرن‌و زانیـاری لەگـەڵ یەکدا ئاڵۆگۆڕبکەن، وەکو پۆستی ئەلیکترۆنی E-MAIL دەکرێـــت نامـــەکانی بەشـــێوەی ئەلیکترۆنی بگوازرێتەوە یا گواستنەوەی فایل fILE TRANSFER یـــا هەواڵـــەکان (Grouf News) و کـەڵك وەرگرتـن لـە هـەزاران بنکـەی زانیـاری‌و گەیشتن بۆ کتێبخانـە گەورەکانی جیهان. چونکە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە سنورەکان دەشـکێن‌و نهێنیـەکان ئاشـکرا دەبـن‌و جیـهانیش دەبێتـە گوندێکی بچوك.

گومانی تێدانی‌یە کە واتۆڕی ئینتەرنێت بەشێوەیەکی زۆر خێرا پێش دەکەوێت‌و ژمارەی بەشداربووان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ لە زیادبووندایەو پێشبینی ئەوە دەکرێت کە ژمارەیان بگاتـە سێ ئەوەندەی ژمارەی ئێستای ئەویش لەبەر فراوان بوونـی بوارەکانی بەکارهێنانی ئینتـەرنێت‌و تایبەتمەندییەکانیـەتی، بەشێوەیەك کـە بۆ زۆربـەی لایەنـەکانی دی بـەکاردەهێنرێت وەکو توێژینەوەو خوێندن‌و پەیوەندی کردن‌و ئاڵوگۆڕکردنی زانیارییەکان.. هتد. هەروەها زۆربەی پەیوەندی کردن‌و نامە ناردن لەڕێگەی ئینتەرنێتـەوە ئـەنجام دەدرێت هۆکەشـی دەگەڕێتـەوە بـۆ خـێرایی گـەیاندنی زانیارییـەکان‌و پاراسـتنی لـە هـەموو جـۆرە دەستێوەردان‌و شێواندنێك.

لـەپاڵ ئـەم هـەموو خزمەتگوزارییانـەدا ئـەم تـۆڕەش بـێ کێشـە نـەبووە، یـەکێك لـە گـیرو گرفتـە سـەرەکییەکانی ئـەم تـۆڕە لـە جیـهان بەگشتی‌و خۆر هـەڵاتی ناوەڕاست بەتایبـەتی بریتی‌یە لەکێشەی خاوو خلیچکی تۆڕەکە، کەبۆتە گرفتێك لە بەردەم شارەزایان‌و پسپۆڕانی ئەم بوارە هەمیشە لەهـەوڵ‌و کۆشـش دا بـوون بـۆ چارەسـەرکردن بـۆ ئـەوەی زۆربـەی بەکارهێنـەرانی ئـەم تـۆڕە سـودی لێ وەربگـرن و بیکەنـە ئـامرازێك بـۆ زوو گـەیاندنی زانیارییـەکان‌و بەهۆیـەوە ڕۆشنبیری زیاتر بکەن. ئەوەی یارمەتی دەرە لە فراوان کردنی چالاکی تۆڕی ئینتەرنێت دا بوونی دەیان مانگی دەستکردی تایبەتمەندە بۆ ڕێکخستن‌و تەواو کاری لە نێوان تۆڕەکاندا.

بـۆ پێشخسـتنی تـۆڕی ئینتـەرنێت زۆر پـرۆژەی گـەورە لەئارادایە بۆ نمونە لە ساڵی 2003 دا نزیکەی سێ‌سەد مانگی دەستکرد بۆ بڵاوکردنەوەو گەیاندنی ئینتەرنێت لە جیهاندا بەئەنجام دەردێت بەمەش هێڵی ئینتەرنێت دەگاتە بچوکترین گوند لە سەرگۆی زەوی‌داو لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن

کە مرۆڤ دەتوانێت لەرێگەی تەلەفزیۆنە TVوە ئینتەرنێت وەربگرێت.

لەبەرئەوەی کەخۆرهەلاتی ناوەڕاست Middleast بەشێکی چالاکە لە بواری ئینتەرنێتی جیهانداو ئەم ناوچەیە منافسی گەورەی کۆمپانیا جیهانیەکانی تێدایە کەسەرکەوتنیان لەبەشێکی بازاڕدا بەدەست هێناوە.

لەو پرۆژە گرنگە بێبەش نیە، ئەوەتا کۆمپانیای ئەسترولینك Astrolink نوسینگەی تایبەتی لەدوبەی کردەوەو ئامادەیە بۆ بنیاتنانو دروست کردنی یەکەم تۆڕی گەیاندن لەرێگەی مانگی دەستکردەوە بۆ پەیوەندی کردن بە ئینتەرنێتی جیهانەوە کە تاکو سالی 2003 کۆتایی دێت. هەروەها پارەی تێچوونی ئەم پرۆژەیە نزیکەی (3.6) بلیۆن دۆلارە بۆ خێرا گەیاندنی تۆڕی ئینتەرنێت لەرێگەی مانگی دەستکردەوە کە رێ دەدات بەگۆزەرکردنی دەنگو رەنگو ڤیدیۆو بەیانەکان بە تێکچوونێکی کەمتر لەچاو ئەو تێچونەی لەرێگەی گەیاندنی زەوی دەکرێت.

پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری بەدوو ئاستی جیاواز دەبێت لە ئامێری کۆمپیوتەر بۆتۆڕەکە Upload کە بەخێرایی نێوان (10–20) مێگا بت/ چرکە دەبێت بەپێی پێویستی بەکارهێنەرو بەلام خێراییهێنانی زانیاری لەتۆڕەکەوە بۆ کۆمپیوتەر Download بەبڕی 226 مێگا بت/ چرکە دەبێت کە دەگاتە سێ ئەوەندەی خێرایی ئێستاکە لەرێگەی هێلی (ISDN) وە دەکرێت.

کۆمپانیا ئەسترولیك دەورێکی سەرەکی دەبینێت لە فراوان کردنی گەیاندنی تۆڕی ئینتەرنێت لەم ناوچەیەدا، ئەویش لەگەیاندنی بەشی حکومیو دامەزراوە ئەهلیو کۆمپانیاو کارگە بچوکەکانی ناوچەکەیە بەتۆڕی ئینتەرنێت بەخێرایییەکی بەرز لەهەر کوێیەکەوە بێت. وەزۆربەی کۆمپانیا گەورەکانی جیهان پالپشتی ئەم پرۆژەیە دەکەن بۆ سەرکەوتنی تەواوی لەوانەش کۆمپانیای Telcom, Trw, Liberty media, Lock heed و زۆر کۆمپانیای تریش.

Internet

پیشەسازی کۆمپیوتەری جلو بەرگ

بەهۆی ئەو پێشکەوتنە خێرایییەی کە لە دەزگاو پەیوەستەکانی کۆمپیوتەر کراوە بۆ مەبەستی باسکردنی ئەرك و فرمانەکانی بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر Userلەمەو دوا هەرپەیوەست نابێت بەبەرنامەو یارییە هەمە جۆرەکان بەلکو زیاتر بۆ پچوککردنەوەی قەبارەو ئاسانکردنی بەکارهێنانیەتی.

دوای ئەوەی کە کۆمپانیای کامبیریدج کۆمپیوتەرێکی بچوك Minicomputer ی بەرهەمهێنا کە زۆر جوانو سەرنج راکێشەو تازەترین تەکنەلۆژیای کۆمپیوتەری بەخۆوە دەگرێت، وەك تەختە کلیلەکان (Keyboard) بێ تەلەکان کە کۆنترۆلی کۆمپیوتەر دەکات، هەروەها کارتی مایکرۆ ڤیدیۆ micro videoی تێدایە کە شاشەی کۆمپیوتەرەکە دەکات بە تەلەفزیۆنو دەتوانیت بەئارەزووی خۆت سەیری هەربەرنامەیەك بکەیت.

ئەمە کەمترین هیواو ئاواتەکانی کۆمپانیای کسایبرنوت کە پێشەنگە لە پیشەسازی کۆمپیوتەری جلو بەرگ دا یە ئەویش لەدانانی سنورێك کە دەتوانرێت لەچوارچێوەی کۆمپیوتەری جلو بەرگ دابهێنرێت. چونکە پێی وایە کە لەئایندەدا کۆمپیوتەر بەدەست هەلناگیرسێتو لەسەر مێز دانانرێت بەلکو دەبێتە پۆشین وەك بەشێك لە جلو بەرگی رۆژانەمان کە بەکارهێنەر user بەجولاندنی پەنجەکانی دەستی راگەیاندنێ بۆ ئامێری پولەکە Chip دەنێرێت تاکو فرمانێك لە کۆمپیوتەرەکە پێ جێ بەجێ بکات.

بەلام سودو کەلك لەتوانا زۆرەکەی وەردەگرێت کە تواناکەی یەکسانە بە توانای کۆمپیوتەرێکی ئاساییو دەتوانێت هەموو زانیارییە گرنگەکانی خۆتی تیادا هەلبگرێتو لەکاتی پێویست دابیانگێرێتەوە. بەلام تەختە کلیلەکانی بریتی دەبێت لە بازنەیەك یاشێوەی پارچە ڤایشێك کە لەمەچەك دەکرێتو هەموو کلیلە پێویستەکانی لەسەرەوە بۆ ئیش پێکردنی کۆمپیوتەرەکە دوو سەماعەو کامێرای ژمارەیی Digital Cameraی لەسەرە.

وە بەچاکی شاشەکەی کەرووبەرەکەی لە (2.5) سەنتمەتر دووجا زیاتر نییە کەراستەوخۆ لە سەر چوارچێوەی عەینەك دانراوە کە توانای کۆنترۆل کردنی هەیە، لەسەر ئامێری کۆمپیوتەرەکەو جێگای (moniter)ی کۆمپیوتەری ئاسایی دەگرێتەوە. هەروەها بەکارهێنەری پێویست ناکات کە چەندەها کتێبو بەلگەنامەکان هەلگرێت لەگەل خۆیدا بەلکو لەرێگەی تەکینکی ئەم کۆمپیوتەرانەوە، دەتوانێت زیاتر لە دوو سەعات بخوێنێتەوەو بەش بەشی کتێبەکان نابینی و لەرێگەی ئەوشاشە بچوکەیەوە کە لەسەر عەینەکەکە دانراوە بخوێنێتەوە.

لە ئێستاوە ژمارەی ئارەزوو مەندانەی ئەم تەکنەلۆژیایە زیاد دەبێتو خۆیان ناونوس کردووە بۆ لەبەرکردنی کراسی بەختیاریو چوونە ناو سەیرانگای جیهانیەکان لەرێگەی شاشە بچوکەکەیەوە.

ئەویش بەگوێزانەوەی سروشتی زیندوویی ئەم سەیرانگایانە دەتوانێت کامێرای ژمارەیی وێنەی ئەم شوێنە جوانو دلگیرانە بگرێتو گوێزانەوەی بۆ کۆمپیوتەرەکە کەلێی تێ دەگاتو دەتوانێت خەزنی بکاتو نیشاندانی وێنەی تێکەلاو (دەتوانی دوو وێنە تێکەل بکەیتو نیشان بدرێت).

هەروەها دەتوانێت بە کۆمپیوتەرەکە رۆلی وەرگێران بگێرێت بۆ خاوەنەکەی کە دەستنیشان کردنی ووشەکە ئەنجام دەدات وەری دەگرێتو دوایی لەرێگەی بیستۆکە گوێمان لە گۆکردنی ووشەکان وەرگێریان دەبێت.

ئەم تەکنەلۆژیا پێویستو دەگمەنە توانای ئیش کردنی بۆماوەیی 6 تا 7 سەعات هەیە بەهۆی پاتری یەکی شەحنەوەکە کەدەتوانرێت دووبارە بارگاوی بکرێتەوەو بەکاربهێنرێتەوە.

گۆڤاری macworld (p40-45)
november - 2000

ئاخۆ تەمەنی

منداڵەکانی سەدەی بیست و یەک چەند دەبێت؟

تۆژەرەوەکانی بواری نوژداری لەسەدەی بیست و یەکدا تەنیا بە چارەسەری هۆکارو نەخۆشییەکانەوە ناوەستن، بەڵکو دەیانەوێت خودی مردن هەڵبخەڵەتێنن.

زاناکانی ئێستا باشترو زیاتر لەو میکانیزمانەی بایۆلۆژی تێگەیشتوون کە دەبێتە هۆی پیربوون و مردن. پێش دەیان ساڵ کەسێك بیری لەوە نەکردەوە کە ئێمە دەتوانین ساڵەکانی تەمەنمان زیاد بکەین، لەو بڕوایەدا بوون کە تەمەنی مرۆڤ ئەوپەڕی دەگاتە سەد ساڵ، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی بەکاتژمێری جینی ناسراوەو بە گۆڕان قایل نابێت. بەڵام دۆزراوە نوێیەکان زاناکانی ناچار کردووە دوبارە بەو تیۆرانەدا بچنەوە کە تایبەتە بە زۆر بوونی تەمەنەوە.

زاناکان لەم بارەیەوە ئەو جینانەیان دۆزیەوە کە لە دواخستنی پرۆسێسی پیربووندا لای ئاژەڵەکانی تاقیگەدا ڕۆڵ دەگێڕن، پاش چەندین تاقیکردنەوە لەسەر ئەم ئاژەڵانە زاناکان توانییان وەچەی بەتواناتر لەڕووی ئەندامییەوە بدۆزنەوە. وەکو مێشی میوەکان کە دەتوانن دوو هێندەی ژیانی ئاسایی خۆیان بژین، کەچی لەوپەڕی تەندروستیدا دەمرن.

لە تاقیگەیەکی دیکەدا زاناکان بینیان هەندێك مشك دەتوانن سەر لەنوێ ئەندامەکانی لەشیان دروست بکەنەوە، بەوەش دەتوانن چارەسەری ئەو زیانانەی پێبکەن کە تەمەن لەڕێی پرۆسێسی پیربوونەوە پێی گەیاندوون. سەرەڕای ئەو مشتومڕەی ئەم دۆزینەوانە خوڵقاندوویەتی، بەڵام هەندێك لە زاناکان لە ئاکامی تۆژینەوەکانیان دڵنیان، لەوەداکە دەکرێت فراوانتر بکرێت بۆ ئەوەی لە داهاتوودا نەوەکانی مرۆڤ بگرێتەوە.

*تێگەیشتنی پرۆسەی پیربوون

لە ڕێگەی تۆژینەوەی حاڵەتەکانی زوو پیربوونەوە کە پرۆسەی پیربوون لەمنداڵدا بەخێرایی زیاد دەکەن و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی پیربوون لەڕووخساریاندا و زوو مردنیان، زاناکان توانییان ئەو هۆکارانە دیاری بکەن کە خانەکانمان لە دابەش بوون دەوەستێنێت و دەست بە مردنیان دەکات، گەیشتنە ئەوەی کە پرۆسەی پیربوون بەهۆی بەشێك لە ترشەڵۆکی ناوکییەوە (Nucleic Acid) دەبزوێت کەپێی دەڵێن (تیلۆمێر)، ئەمیش ترشەڵۆکی ناوکی لە هەموو جارێکدا کەتیایدا دابەش دەبێت لە پیربوون دەپارێزێت. پاش هەموو دابەش بوونێکی خانە- لەگەڵ ئەوەشدا تیلۆمێر لەچاو پێشتردا کورتتر دەبێتەوە، تالە کۆتاییدا ئەوەندە کورت و ناسك دەبێتەوە کە ناتوانێت پارێزگاری لە ترشەڵۆکی ناوکیی بکات لەپیر بوون و پوکانەوەی، لەم حاڵەشدا خانە دەمرێت.

تێلۆمێرەکان لە حاڵەتی ئەو منداڵانەی تووشی پیربوونی زوو هاتوون بە ڕێگەیەکی ناسروشتی زۆرکورتن، لەبەر ئەوە پەلە لە مردنی خانەکان دەکەن و دەبنە هۆی زیادبوونی پرۆسەی پیر بوون. هەندێك لە زاناکان توانییان لە تاقیگەدا بەرێوەچوونی ئەم پرۆسەیە لە هەندێك خانەدا بۆ ماوەیەك پێچەوانە بکەنەوە، ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی ئەندازەی بۆ ماوەیی لە ڕێکخستنی ئەنزایمەکاندا، کە بە (تیلۆمیرەین) ناسراوەو دەتوانێت سەرلەنوێ (تیلۆمێرەکان) بنیادبنێتەوە، بەڵام ئەم ئەنزیمانە بەسیفەتێکی سروشتی لە خانەی مرۆڤی گەورەدا نییە، بەڵکو لەخانەی تۆو و هێلکەو کۆرپەلە گەشە کردووەکاندا هەیە.

دکتۆر (جیری شای) زانای بایۆلۆژی لەزانکۆی تەکساس‌و یەکێك لە بەشداربووانی تۆژینەوەکە دەڵێت: ئێمە یەکەمجار هەستمان بەوەکرد کە دەتوانین دەست بەسەر پیربوونی خانەکاندا بگرین، ئەگەر تیلۆمێرەیزەکانمان خستە نێو خانە سروشتییەکانەوە، ئەوا ئەو خانانە دەتوانن بەردەوام بن‌و بمێننەوە. بەڵام ئایا ئەمە دەبێتە چارەسەرێك کە شیاوی هێنانەدی بێت لە ئایندەدا؟

کەس نازانێت چۆن جینەکان دەخرێتە ناو هەموو خانەیەکی لەشی مرۆڤێکی زیندووەوە! ئەگەر زاناکان لە تواناشیاندا بوو ئەم کارە ئەنجام بدەن ئەوا مەترسی تووش بوون بەشێرپەنجەوە هەیە کە بەهۆی ئەو خانانەوە دروست دەبێت نامرن‌و بەردەوام‌و بەشێوەیەکی هەڕەمەکیانە دابەش دەبن.

زۆرترینی کارەکانی ئێستا لەڕێی ئەو تۆژەرەوانەوەیە کە ڕێگەی دەرزی لێدانەوە خانە سەرەتاییەکانی مرۆڤیان دۆزیەوە- ئەو خانەی کۆرپەلانە کە توانای چاکردن‌و گۆڕینی هەر شانەیەکیان لەلەشی مرۆڤدا هەیە- لەمێشکی ئەو کەسانەی تووشی سەکتەی دەماخ هاتوون‌و چارەسەری ئەو زیانانە دەکات کە لەمێشك کەوتوون. ئەم نەشتەرگەرییە پرۆسەی پیربوون لە زۆر لایەنەوە هەڵدەگەڕێنێتەوە.

لە ڕاستیدا ژمارەیەك لە هۆرمۆنەکان‌و جۆری خۆراك چارەسەرەکانی لە بازاڕەکاندا خراونەتە ڕوو، هەموو بانگەشەی درێژکردنەوەی تەمەن دەکەن، هەندێك لەم شتانە یاریدەدەرن، بەڵام زۆربەیان کاریگەرییان نییە. ئێمە لەڕێگەی ڕێنمایی تەندروستی‌و نوژداری نوێوە توانیومانە زیاتر لە ئەوەندە بژین کە پەرەسەندنی سروشتی بۆی داناوین، بەڵام ئەو پرسیارەی دەبێت لێرەدا بخرێتە ڕوو ئەمەیە: ئایا یەکێك لە بواری تۆژینەوەکان دەتوانێت لە سەدەی بیست‌و یەکەمدا نەمریمان پێببەخشێت؟ پرۆفیسۆر (لی سیڤەر) لە زانکۆی برینستۆنی ئەمریکی دەڵێت:

هەر هەوڵدانێك بۆ گەیشتن بە نەمری بەپێچەوانەی سروشتەوە دەڕوات، چونکە مردن (بەبڕوای ئەو) لەگەڵ پەرەسەندندا تەواو دەگونجێت- ئێمە جینەکان بۆ نەوەی داهاتوو بۆماوەتەوە، ئەگەر نەشمرین، ئەوا لەگەڵ منداڵەکانماندا دەکەوینە کێشمە کێشەوە لەژیاندا، ئەمەش کارێکی باش نییە بۆ پرۆسەی پەرەسەندن.

Internet عەلی

ماندووبونی دەروونی دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی دڵ

لەتوێژینەوەیەکی سەراپاگیری وولاتە یەکگرتووەکاندا کە زۆربەی ئەو جەنگاوەرە کۆنانەی گرتەوە کە لە هەردوو جەنگی جیهانی‌و جەنگی کۆریادا بەشداریان کردبوو، دەرکەوت کە زیندانییەکانی جەنگ لە قۆناغە درەنگەکانی ژیاندا زیاتر لە کەسانی دیکە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبن. ڕەنگە هۆکاری ئەم دیاردەیەش هەر ئەو مەینەتییە بێت کە زیندانیەکان لەماوەی گرتنیاندا دەیچێژن.

لەو توێژینەوەیەدا کە گۆڤاری نۆژداری سەربازی ئەمریکی بڵاوی کردەوە دەبینرێت ئەو زیندانییانەی پێش سی ساڵ دوچاری جۆرێکی دیاریکراوی نیشانەکان بوون بەزۆری تووشی جەڵتەیەکی کوشندە دەبن. زیندانییەکانیش ووتیان ئەوان پێشتر دوچاری شەوکوێری‌و چاوکزی‌و ئازاری چاوو هەروەها لاوازی گشتی لە چاویاندا هاتوون. پزیشکەکان دەڵێن ئەو نیشانانە بەهۆی بەدخۆراکییەوە لەکاتی زیندانیاندا تووشیان بووەو دواتر ئەم نەخۆشییانەیان لێکەوتۆتەوە.

دکتۆر (لۆرانس براس) لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی (یل) دەڵێت:

هەروا بەئاسانی جیاکاری لەنێوان ڕەنجی جەستەیی‌و ڕەنجی دەروونیدا ناکرێت، ئەوکەسانەی خۆراکی پێویستیان نەدراوەتێ هەڵبەتە مامەڵەیەکی خراپیشیان لەگەڵداکراوە، هەروەها ڕایگەیان کەمی ڤیتامین (A) (کە یاریدەی موولە خوێنەکان دەدات بەساغی بمێننەوە) دەبێتە هۆی نەخۆشی ناتەواوییەك کە تاکو پاش دەیان ساڵ دەرناکەوێت. تۆژینەوەکانی دیکەش ئاماژەیان کرد بۆ ئەوەی زیندانیەکانی هەردوو جەنگی ڕابردوو لە هەر جۆرێکی دیکە زیاتر ڕووبەڕووی حەوت بۆ هەشت جار جەڵتە دەبنەوەو مەرج نییە ئەو جەڵتانەش کوشندە بن. ئەو تۆژینەوانە دەریدەخەن کە نەبوونی توانای مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەنجی دەروونیدا مەترسی تووش بوون بەجەڵتە زۆرتر دەبێت. هەرچەندە ئەو میکانزمەی ڕەنجی دەروونی‌و نەخۆشیەکانی دڵ پێکەوە دەبەستێتەوە هێشتا بەشێوەیەکی گشتی ئاشکرا نییە.

لەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر جەنگاوەرەکانی جەنگی ڤێتنامدا کرا، دەرکەوت کە جەنگاوەرەکان تووشی خەمۆکی‌و نیگەرانی بوو بوون، ئەو نیشانانەش لەکەسێکدا دەردەکەوێت کە دووچاری تێکچوون‌و شڵەژانی دەماری هاتوون‌و ئەوانەش زیاتر ڕووبەڕوی گرفت‌و کێشەکانی دڵ دەبنەوە.

ئەم ئاکامانە بەڕاستی دەمێننەوە، تەنانەت ئەگەر ئەوشتانەش لەبەر چاو بگیرێت کە تووش بووەکان ڕەنگە بۆ ڕەوینەوە حاڵەتی دەماری‌و دەروونییان ڕوویان کردبێتە خواردنەوەی مادە سڕکەرەکان‌و جگەرەکێشان.

تۆژینەوەیەکی بەریتانی ڕوونی کردەوە کە یەك لەسەر سێی جەنگاوەرە کۆنەکانی جەنگی جیهانی دووەم تووشی نەخۆشی دەروونی یان دەمارییەکان هاتوون، بەهۆی ئەو حاڵەت‌و ڕووداوانەی لەکاتی جەنگدا بەسەریاندا هاتووە.

Internet تەها

ئاگاداری

بینایی منداڵەکانتان بن

لێکۆڵینەوەیەکی تایبەت لەبەریتانیا دەریخست، کە لە هەموو پێنج منداڵێك لە تەمەنی خوێندنیاندا یەکێکیان بەدەست گرفتی بینینەوە دەناڵێنن، بەڵام بەبێ ئەوەی دایكو باوکیان سەرنجی ئەمە بدەن بەسەریاندا دەڕوات.
پەیمانگای نەتەوەیی مەلیکی بەریتانی بۆ نابینایان، باوكو دایكو بەخێوکارانی ئاگادارکردەوە، کە گرنگە چاوی منداڵەکانیان بپشکنن، تا ئەو ناتەواویانە پێش ئەوەی بەسەریاندا بڕوات، چاك بکەنەوە.
لێکۆڵینەوەکە ڕوونی کردەوە، کە لەهەندێك باری ناوازەدا گرفتەکانی بینین زیانێکی گەورە بەخوێندنی منداڵەکە دەگەیەنێت، لەبەرئەوە لە کۆتایدا ئەو خوێندکارە دەبێت بخرێتە ئەو پۆلانەی، کە بۆ پێویستی تایبەتن. ئەو لێکۆڵینەوەی، کە دکتۆر دیفید توماس بەئەنجامی گەیاند لە زانکۆی سیتی لەندەنی دەریخست کە لەماوەی 1997و2001دا 17–22٪ لەمنداڵان کە لە تەمەنی خوێندندان بەدەست گرفتێك لە گرفتەکانی چاوکزییەوە دەناڵێنن بەبێ ئەوەی کە لەسەرپەرشتیاریان سەرنجیان بدەنێ.
ئاینتا لایتستون لێپرسراوی فەرمانگەی لەناوبردنی کزی چاو لەپەیمانگا وتی لێکۆڵینەوەکە ئەوەی سەلماند، کە چەند کات پەیمانگا دەیەوێت بەهۆی لێکۆڵینەوەکی مەیدانیەوە بیڵێت.
–سەرنجی گرنگ:
هەروەها دەڵێت، کە زۆر لە منداڵان دەناڵێنن بەدەست خوێندنەوە بەهۆی کزی چاویان، کە هێشتا دەستنیشان نەکراوە.
هەروەها دەڵێت وەکو زانراوە، کە گرفتی بینین کاریگەری لەسەر خوێندن هەیە. هەرئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەیەڵێت منداڵان ئەو شتانەی کە لەسەر تەختەی ڕەش دەنوسرێت ببینن یان بەباشی بیخوێننەوە.
پرۆفیسۆر جاری روبین مامۆستای ئامادەکاری بینین لە کۆلیژی لەندەن، دایکانو باوکان ئاگادار بوون لە ساغی چاویان جا لەتەمەنی خوێندنیاندا. بن یان منداڵتر بن،و چارەسەرکردنیان لەکاتی پێویستدا ئەگەر هاتوو گرفتێك هەبوو. و جەختی ئەوە دەکات، کە ڕێگاکان زۆرن بۆئەوەی کزی چاوبن بەزەرەری هەمیشەیی لەچاودا، یان لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کە بینین لەدەست بدات، یان زیانێکی درێژ خایەنی پێ بکەوێت.
هەروەها ئاماژەبەوە دەکات کە گرفتی بینین لەمنداڵدا مایەی چارەسەر کردنە بەهۆی لەچاوکردنی چاویلکەی پزیشکی دیاری کراو کە ئەمەش دوای دیاریکردنی بارەکە دێت بەڕێگاپشنینی ورەی پزیشکی.

کانی Internet

دۆزینەوەی ژمارەیەک جینی نوێ

بەم دواییە تیمێکی هاوبەشی ئوسترالیو ژاپۆنی پسپۆڕ لەزانستی بۆماوە زانیدا، لە تاقیگەی (رایتن) کە بۆ لێکۆڵینەوە لە جینە بۆماوەیەکان لەشاری سیدنی ئوسترالیا دامەزراوە، چەند پێکهاتەیەکی جینیان لەمشکدا دۆزیەوە کە پێدەچێت ببێت بە فاکتەرێکی کاریگەر بۆ بنەبڕکردنی زۆربەی نەخۆشیە ترسناکەکان کە توشی مرۆڤ دەبن.

ئەو تیمە هاوبەشە ئاشکرایان کردوە کە ئێستا تیمە زانستیەکان توانیویانە 12400جینی تازە لەلەشی مرۆڤدا بدۆزنەوە کە تائێستا نادیار بون هەروەها 8400 جین لە ئاژەڵە شیردەرەکاندا نەناسراون تیمەکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە زانیاری جینەکانی مشك زۆر گرنگە بۆ زیاتر ئاشنابون بەجینەکانی مرۆڤ، چونکە جینەکانی مرۆڤو مشك لەزۆر ڕوەوە لەیەکتری دەچن.

لەم بارەیەوە یەکێك لە ئەندامانی ئەو تیمە هاوبەشە دەڵێت زانیاری لەبارەی جینەکانی مشکەوە لە هەموو سیستمەکانی دیکە جیاوازەو ڕەنگە بەهۆی ئەو شیکردنەوەو تاقی کردنەوانەوە زانایانو پسپۆڕان بتوانن جۆرە پرۆتینێکی جینی دروست بکەن کە ببێتە بنەمای زنجیرەی پێکهاتەی زیندوو یان بە واتایەکی دیکە پرۆتینەکان بۆتە ڕوگەیەك کەزانایانو پسپۆڕان لێکولینەوەی لەسەر ئەنجام دەدەن چونکە ئەو مادانە دەبنە بنەمایەك بۆ دۆزینەوەی چارەسەرە نوێیەکان.

یەکێك لە پسپۆڕەکان دەڵێت ئەم شێوازە زۆر چالاکە بۆ دیاری کردنو جیاکردنەوەی ئەو جینانەی کە بەرپرسن لە نەخۆشی شەکرەو لوە شێرپەنجەیەکانو پشێوی دەمار.

تاقیگەی راتێن توانیویەتی بانکێکی زانیاری باش سەبارەت بە ناوکەترشی رایبی کە بە (RNA) ناسراوە، دابنێتو خەڵکی لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە سودی لێ وەردەگرن.

لوقمان جەمال کەناڵی Mbc

دەست هاتی پزیشکی بۆ چارەسەری کەڕی منداڵان

نیان

پزیشکە بەریتانیەکان ڕێگایەکی نوێو خێرایان پێش خست بۆ گەڕانەوەی هەستی بیستنی منداڵان کە دووچاری کەڕی تەواون بەهۆی کارێکی نەشتەرگەری ئاسانەوە.

تیمێك لە پزیشکان لە مەڵبەندی کونزی پزیشکی لەشاری نوتنگهام لە باکوری بەریتانیا توانیان بە ڕێگای نوێی پێشکەوتوو ئەندامێکی تایبەتی لە ماددەی سلیکۆن و تیتانیۆمی نەرم دروست کراو لە ناوچەی لوول پێچی گوێی لەکار کەوتوو بچێنن، کە ناونرا بەنەشتەرگەری کون کردن.

پزیشکەکان ئەم ئامێرەیان لەڕێگای بڕینی شەقێك لەپێستدا ئەنجام دا کە درێژی سێ سەنتیمەترو لەپشت گوێوە دەیخەنە ناوەوە کە جێگای لەسەر پێستی نەخۆشەکە بەجێ ناهێڵێت، هەروەها ترسناکی تووش بوون بەو نەخۆشیانە کەم دەکاتەوە کە هەندێك جار پاش نەشتەرگەری گەورە تووش دەبن.

ئەم جۆرە نەشتەرگەریە لەپێشدا بەبڕینی بەشێکی گەورە لە کاسەی سەری نەخۆش دەبوو کە جێگای گەورەو ئاشکرای بەجی دەهێشتو تیمار بوونەوەی ماوەیەکی زۆری دەخایاند.

بۆیەکەم جار لە جیهاندا :

ئەلیس هاردی بەریتانی تەمەن دوو ساڵو نیو یەکەم منداڵ بوو کە ئەم شێوە نەشتەرگەریەیان بۆ بەکارهێنا.

دایکی منداڵەکە وتی کە کچەکەی لەوەتەی نەشتەرگەریەکەی بۆکراوە پێش کەوتنێکی گەورەی تیادا بەدی دەکات، و دەتوانێت گوێی لە هەموو شتێك بێت تەنانەت زەنگی تەلەفونیش.

هەروەها خۆشیو سەرسوڕمانی خۆی دەرخست کە ئەلیس دوای نەشتەرگەریەکەی کە پێنج کاتژمێری خایاند گەڕاوەتەوە بۆ ماڵەوە، هەروەها هیچ شێوێنەوارێکی برینداریو رووشاندن لەسەر پێستی جێ نەماوە، و ئەلیس تەنها یەك شەو لەخەستەخانە مایەوە.

نیشانە دەنگی یەکان:

ئاشکرایە کە لوول پێچی گوێ نیشانە دەنگیەکان بۆ نیشانە کارەبایەکان دەگۆڕێت کە دەماخ تێی دەگات.

ئامێری چێنراو کە جەمسەری کارەبایی تیادایە ڕێگا بە دەماغ دەدات دەنگەکان تێ بگات بێ ئەوەی پێویست بەوە بکات کە بەشوێنە لەکارکەوتووەکانی گوێ دا بڕوات. پرۆفیسۆر جیری ئۆدونوهیو ڕێگا نەشتەرگەریە تازەکەی پێش خستو وتی کە هەستی بیستن بە منداڵان دەبەخشێت بێ ئەوەی ڕێگای کۆن بەکاربهێنرێت کە کاری جەستەیو دەروونی گەورەیی لە منداڵەکاندا بەجێ دەهێشت.

و ووتی کە تەکنەلۆژیای تازە ڕێ دەدات کە ئەم نەشتەرگەریە بۆ منداڵی زۆر بچووکیش بکرێت.

پێویستە ئەوەش رابگەیەنین کە لەبەریتانیا نزیکەی بیستو سێ هەزار کەس دووچاری کەڕی بوون، نزیکەی چل هەزار کەس لە منداڵو گەورە ساڵانە نەشتەرگەری چاندنی لوول پێچی گوێیان بۆ دەکرێت.

Internet

حه پێك بۆ بەهێزکردنی بیری بەساڵاچوەکان

زانا بەریتانیو ئەمەریکیەکان لەبواری ئەندازەی بۆماوەیدا هەوڵێکی گرنگیان ڕاگەیاند، ئەویش بەرهەم هێنانی دەرمانێك بوو بۆ چارەسەرکردنی لاوازی بیری بەساڵاچوەکان، تاکو بتوانن پارێزگاری بەو ئاستەی توانا هۆشیەکانیانەوە بکەن کە تەمەن بچوکەکان چێژی لێ دەبینن. لەگەڵ ئەوەشدا تا ئێستاشێوازی ئەم چارەسەرکردنە تاقی نەکراوەتەوە تەنها لەسەر مشکی تاقی کردنەوە نەبێت، بەڵام سەرکەوتنی ئەم تاقی کردنەوەیە ئاماژەیە بۆ بەتوانایی تاقی کردنەوەکە لەسەر مرۆڤ. زاناکانی پەیمانگای ولنسۆن لەلەندەن بینیان کە دۆزەرەوە نوێیەکە ئاماژە بە توش بوون بە نەخۆشی ئەلزایمەر دەدات چونکە لە نێوان تەمەن گەورەکاندا یارەکانی توش بوون بە نەخۆشی لاوازی بیرو لەدەست دانی توانای فێربوونو وەرگرتنی زانیاری نوێ زۆرە، بەڵام زاناکان لەو باوەڕەدان کە دەتوانن ئەو جینە بناسن کەبەر پرسیاری توش بوونە بەم نیشانانە.

هەروەها زاناکان وتیان کە ئەو جینە دۆزراوەیە لە کەم تەمەنەکاندا بیری بەهێزو توانای زیاتری فێربوونیان زیاد دەکات، بەڵام لەگەڵ بەرەو پێش چوونی تەمەندا کاریگەریەکەی بەرەبەرە بۆ وەرگرتن تێك دەچێتو بیریشیان لاواز دەکات. دکتۆر کارل بیتر جیس کە سەرپەرشتی کۆمەڵە زانا بەریتانیو ئەمەریکیەکان دەکات وتی بە زانینی ئەو جینە و هەوڵدان بۆ کارکردن لە سەری، ئەوا لاوازبوونی توانا هۆشیەکانیان لەسەر لادەچێت.

ئەمەش لەو تاقی کردنەوەیەدا بۆی دەرکەوت کە لەسەر مشك کردی دوای پێدانی چەند ژەمێك لەو دەرمانانەی کە کاری ئەو جینە دۆزراوەیە تێك دەدات. دکتۆر جیس وتی کە ئامانجی ئێستامان بەرهەم هێنانی دەرمانێکە لەشێوەی حەپدا کەدەدرێت بە بەساڵاچوەکان بۆ پارێزگاری لەبیرو توانا هۆشیەکانیان. هەروەها ئاماژەی بۆ ئەوە کرد کە سەرکەوتنی بەرهەم هێنانی ئەم جۆرە دەرمانە کاریگەری گەورەی لەگەڵ پێشکەوتنی پزیشکیو بەرز بوونەوەی ناوەندەکانی تەمەن دا دەبێت کەتیایدا ئەو کێشە تەندروستیانەی کە بەپیرێتیەوە بەندن زۆر دەبنو پێویستە هەموو هەوڵێکمان بۆ ئەوە بێت سەرکەوین بەسەریدا.

Intenet نێرگس

دۆزینەوەی جینۆمی برنج

تارا ئەحمەد

هەردوو کۆمپانیای تایبەت بە ئەندازەی بۆماوەیی سەرکەوتنەکەی خۆیان ڕاگەیاند لە زانینی نەخشەی جینی بەروبوومی برنج کە بە یەکێك لە گەورەترین و سەرەکیترین بەروبوومی دانەوێڵە دادەنرێت لە خۆراکی ڕۆژانەی مرۆڤدا.

هەردوو کۆمپانیاکە (سینجینتا و میریاد جینێتیکس) وتیان ئێستا زانیارییان دەربارەی تەواوی نەخشەکە هەیە، لە ڕووی ئەو پراکتیزە گرنگ و زیندووانەی بنەمای ئەم دانەوێڵەیە پێکدەهێنێت. واتە ئەو کارەی دەبێتە هۆی دەرهێنانی جۆری نوێی برنج بە شێوەیەك بە پیت ترو بەربوومی زۆرتر بێت و باشتر بەرگەی کەش و هەواو باروودۆخە تووشەکان بگرێت. پاشان ڕایانگەیاند کە تەواوی درێژەی ئەم دۆزینەوە زانستییە لەنێو هیچ گۆڤارێکی زانستی یاخود لە ئینتەرنێتدا بڵاوناکرێتەوە، بەڵام دەخرێتە بەردەستی زاناکان بۆ ئەوەی سوودی لێوەربگرن.

(د. ستیف بریدجز) لە پەیمانگای توێژینەوەکانی (میسا) لە کالیفۆرنیا، کە چەندین تاقیکردنەوەی تێدا بە ئەنجام گەیەنراوە، لەو بڕوایەدایە ئەم زانیارییە نوێیانە دەبنە هۆی بەروبوومێکی چاك بۆ ئەو جووتیارانەی دەیانەوێت لە ماوەی پێنج ساڵدا بەکاری بەرن، بەڵام (ئاکشن ئید)ی وەکالەتی گەشەپێدانی جیهانی نیگەرانی خۆی بەرامبەر ئەم هەنگاوە دەربڕی لەوەدا کە جووتیارە هەژارەکانی وڵاتە تازەپێگەیشتووەکان بکاتە بارمتەی ئەو کۆمپانیایانەی خاوەنی ئەم زانیارییە پەرەسەندووەن. لەبەرئەوە داوای لە کۆمپانیای (سینجینتا) کرد ئەم زانیارییانە بخاتە بەردەست توێژەرەوەی وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان و بڕوانامەکانی داهێنانی خۆی لە بواری جینی تایبەت بە برنج یان هەر دانەوێڵەیەکی دی بەسەر ئەوانی دیکەدا نەسەپێنێت.

یەکخستنێکی زۆر گەورە:

کۆمپانیای سینجینتا ساڵی ڕابردوو لە ڕێی یەکخستنی دوو کەرتی کشتوکاڵی لە هەردوو کۆمپانیای نۆڤارتیس و ئوسترازینکاوە دامەزرا. لە کاتی ئێستاشدا سینجینتا بە گەورەترین کۆمپانیای جیهانی دادەنرێت، کە لە بواری پاراستنی بەربوومە کشتوکاڵییەکاندا کاردەکات و لە پەرەپێدانی بەربوومە سەرەکییەکانی بازرگانیش بە پلەی سێیەم دێت لە جیهاندا.

ئەم کۆمپانیایە لە ساڵی (1999)دا دەستی بە کارکردن کرد لە پرۆژەی زانینی نەخشەی جینی برنجدا، وەك هەنگاونانێك کە بە یەکسانی لەگەڵ پرۆژە ئەکادیمییەکانی دیکەدا بەڕێوە دەچوو. بە گوێرەی ئەم دۆزینەوەیە پەرلەی جینی برنج (12) کرۆمۆسۆم و (50000) جینی گرتۆتە خۆ، دکتۆر بریدج دەڵێت: نەخشەی برنج تواناو حاڵەتی کتوپڕو ئەگەری زۆر تێدایە، توێژەرەوەکان هێشتا (20٪)ی ڕۆڵی ئەم جینانە یان بۆ ئاشکرا نەبووە.

خۆراکی زیاتر:

ئەو هەواڵە دڵخۆشکەرەی توێژەرەوەکان باسی دەکەن لەو ڕووەوەیە کە زۆربەی جینەکانی برنج و زنجیرەکانی زۆر لە جینی دانەوێڵەکانی دیکە دەچن، مانای ئەمەش ئەوەیە ئێستا شێوەیەکی تەواوی نەخشەی بۆماوەیی دانەوێڵەکان لەبەردەستی توێژەرەوەکاندایە.

لێکۆڵەرەوەکان لەو بڕوایەدان ئەم دۆزینەوەیە چارەسەری گرفتی بەدخۆراکی لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا دەکات، چونکە برنج لای نیوەی دانیشتوانی گۆی زەوی خۆراکێکی سەرەکیە.

گرفتی سەرەکی لە برنجی ئاساییدا ئەوەیە کە توخمی (B-Carotine)ی تێدا نییە، ئەم توخمەش بە چاوگەی ڤیتامین (A) دادەنرێت بۆ جەستەمان. زاناکان لە بەرهەمهێنانی ئەو برنجەی لە جۆرێکی تایبەتەو بە برنجی ئاڵتونی دەناسرێت سەرکەوتوو بوون، چونکە ئەم برنجە ئاڵتونییە ئەو توخمەی تێدایە.

Internet

شۆڕشی زانستی

نووسینەوەی ڕێساکانی ڕەوشت دووبارە دەکانەوە..

بۆ یەکەمجارە لە مێژووی مرۆییدا دەچینە نێو قۆناغێکی نوێی چارەسەری نوژدارییەوە لە سەرمان پێویست دەبێت چ وەك تاك یان دەزگاکان چاوێك بە زۆربەی پرەنسیبی ڕەوشت و ڕەفتارە کۆمەلایەتیەکانماندا بخشێنینەوە.

پرسیاری زۆر لە مێشکماندا دێت و دەچێت، وەك ئەوەی ئایا دەکرێت پەرەسەندنی زانستی نوێ لە هەلبژاردنی مندالەکاندا بەکاربهێنرێت کە سیفەتە جینیەکانیان باشتر بێت؟ زۆربەی لایەنەکان لە هەولی پەرەسەندنی ڕێساکانی ڕەوشت و ڕەفتاردا ڕێککەوتوون، بە جۆرێك ئەو پەرەسەندنە لەگەل تەکنەلۆژیای نوێدا بگونجێت و بە خێرایی ئەو پەرەسەندنی زانستییە نەبێت کە بە هەنگاوی خێراو گەورە دەڕوات. لەو مەسەلانەی خراونەتە ڕوو وەکو تاقیکردنەوەی جینی بۆ دایکە سکپڕەکان و هەلوێستی دایك و باوك لەو حالەتەدا کە تاقیکردنەوەکە دەریدەخات کۆرپەلەکەیان کاتێك دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری دەمرێت.

(شیلا ماکلین)ی ژنە مامۆستای یاساو زانستی ڕەوشت لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی گلاسکۆ دەلێت: دەکرێت ڕەفتاری ئەو کەسانەی پارێزگاری لە کۆرپەلەکەیان دەکەن (لەگەل ئەوەی بە نەخۆشییەکەی لە داهاتوودا دەزانن و بەو جۆرەش دەیهێلنەوە) بەوە وەسف بکرێت کە ڕەفتارێکی نالێپرسراوانەیە. لە لایەکی دیکەوەو وەك (د. دۆنالد بروس) لە کۆمەلەی ئایین و تەکنەلۆژیای سەر بە کلێسەی سلۆتلەندی دەلێت: ئەو دایك و باوکانەی پێشتر بە ئایندەی باری تەندروستی کۆرپەلەکەیان دەزانن، ڕەنگە بە هۆی هۆکارەکانی تەندروستی یان ئابورییەوە ڕووبکەنە لەباربردنی کۆرپەلەکەیان.

خەمە ڕەوشتیەکان:

بەلام کەسی نێو ئەو خێزانانەی دوچاری نەخۆشییەکی بۆماوەیی تایبەت هاتوون لەم بابەتەدا ڕایەکی دیکەیان هەیە. (جۆن جیلۆت) کە لێپرسراوێکی کۆمەلەی (Genetic Interset group)ە (کە لە یەکگرتنی 120 کۆمەلەی بەریتانی پێکهاتووەو یاریدەی نەخۆشەکان و ئەو کەسانە ئەدەن کە هەڕەشەی ناتەواوی جینەکانیان لێدەکرێت) دەلێت: زیادەڕۆیی لە دوودلی و نیگەرانیدا دەبێتە هۆی زۆربەی ترسە ڕەوشتیەکان. لەو بڕوایەشدا نییە کاریگەری کۆمەلایەتی لە بەریتانیا لەو مەسەلانەدا بە جۆرێك بێت کە تایبەتە بە لەباربردنی کۆرپەلەوە. بەلکو لەو بڕوایەدایە کە تاوەکو زیاتر باسی ئەو بابەتە بکرێت، ترسەکانمان لە بارەیەوە کەمتر دەبێتەوە. لەبەرئەوە داکۆکی لە سوودەکانی تاقیکردنەوە جینیەکان دەکات و ڕایگەیاند کە دەبێتە هۆی هێورکردنەوەی ئەو کەسانەی لە بارەی کۆرپەلەکانیانەوە نیگەرانن.

(ماکلین)ی توێژەرەوە لەو بڕوایەدایە: زانست نییە ڕەفتاری مرۆڤ بەوە دابنێت کە دەکرێت لەگەل ڕێسا دروستەکانی ڕەوشتدا بگونجێت و ئەو کاریگەرییانەی لە ئاکامی تاقیکردنەوەی جینیش بەدەردەکەوێت کاریگەرییەکە کە هەر دەبێت ببێت و چارە نییە، هەروەها وتی: دەتوانرێت لە

قۆناغە سەرەتاییەکاندا چارەسەری جینی بەکاربهێنرێت بۆ نەهێشتنی ئەو جینانەی نەخۆشییەکی دیاریکراوی بۆماوەییان هەڵگرتووە کە لە سەرەتای ژیاندا دەردەکەوێت، وەك نەخۆشی هەڵئاوسانی سی. بەڵام لە قۆناغی داهاتوودا هەوڵی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشییانە دەدرێت کە لە تەمەنێکی گەورەتردا سەرهەڵدەدەن، وەکو پووکانەوەی ماسوولکە بۆماوەییەکان، کە لە سەرەتای کامڵ بونداو لە چلەکانی تەمەنی مرۆڤدا یان لە پیربووندا دەردەکەوێت.

سیاسەتی کۆمەڵایەتی:

جینە نوێیەکان هەندێك نیگەرانی دیکەش دەخەنەڕوو، وەك ئەگەری بەکارهێنانیان لە بواری دامەزراندندا، دژی ئەوانەی نەخۆشییەکی بۆماوەییان هەیە، یاخود ئەو کەسانەی جینەکانیان وا دەردەخات کە ئاستی زیرەکییان لە کەسانی دیکە کەمترو نزمترە. ئەگەرچی (ڕۆبەرت بلۆمین) کە لە پەیمانگای نەخۆشییە دەمارییەکانی لەندەن مامۆستایەو بە هۆی تۆژینەوەکەیەوە لەسەر پەیوەندی نێوان جینەکان و زیرەکی ناسراوە، دەڵێت: لە بری ئەوەی باشترین پیشەوکار بدەین بەو کەسانەی بۆماوەییەکی ژیرتریان هەڵگرتووە، دەتوانین هاوکێشەکە هەڵگێڕینەوە، بەوەش ئێمە بەرامبەر ئەو کەسانەی بەدبەخت ترن نیگەران دەبین و دەستی یارمەتییان بۆ درێژ دەکەین.

پزیشکەکان و نەخۆشەکان:

ئەو زانینە کەم وێنەیەی دەرەنجامی پرۆژەی جینۆمی مرۆییە، نەك هەر تیشك دەخاتە سەر نەخۆشییەکانی مرۆڤ، بەڵکو لایەنەکانی دیکەش ڕوون دەکاتەوە وەك پەیوەندی پزیشك بە نەخۆشەکەیەوە.

پەیوەندی پزیشك و نەخۆش لە کاتی ئێستادا، پەیوەندییەکە کە هەردوولا باوەڕیان بە یەکترییە، بەڵام هێشتا نازانرێت کە ئایا لە ئایندەدا چی ڕوودەدات لەوکاتەی یەکێك لە ئەنجامدانی خێزانێك هەست دەکات نەخۆشییەکی بۆماوەیی هەڵگرتووە؟ ئایا بە خوشکەکەی بڵێت کە ڕەنگە نەخشەی سکپڕی بکێشێت! یاخود ئایا کاریگەرییەکەی لە ژیانی هاوسەری خۆیدا یان لە هەموو خێزانەکەیدا چی دەبێت؟ لەبەرئەم هۆیەو چەندین هۆی دیکەش گرنگی ڕۆڵی پشکنینی دەروونی زیاتر دەبێت لە بەکارهێنانی تەندروستی تاقیکردنەوەی جینەکان، ئێستا ئەوە ئاشکرا نییە کە کەرتی تەندروستی چۆن دەتوانێت مامەڵە لەگەڵ لێشاوی داواکارییەکانی تاقیکردنەوەی جینیدا بکات.

ڕۆشنا

بیردۆزێک

کە یاساکانی سروشت هەڵدەگێڕێتەوە

تیمێك لەزانایان گەیشتە دۆزینەوەیەك کە لە وانەیە پاك بەناوەندە زانستی‌یەکانەوە بێت بۆ ئەوەی چاو بەیاسا سروشتی‌یە جێگیرەکاندا، بخشێننەوە.

ئەو زانایانە دەڵێن کە یاسا بنچینەکان لەگەڵ پێشکەوتنی تەمەنی گەردووندا دووچاری گۆڕان دەبنەوە.

لەکاتی سەلماندنی ئەم دانانە زانستی‌یە تازەیەدا، بیردۆزەکەی ئەلبرت ئینشتاین دەربارەی جێگیری خێرایی‌و ڕووناکی‌و دانانی بە خێرایەکی پەتی، لەگەڵ چەند نەگۆڕێکی زانراوی دیکەدا کە بە ئەنجام دانێك لەزانستی سروشت‌و فیزیادا دادەنرێت، پێویستی بە چاو پیاخشاندن دەبێتەوە.

سەرۆکی تیمێکی لێکۆڵینەوە زانا جون‌و ویب کە توێژەرەوەیە لەزانکۆی نیوساوس ویلزی ئوسترالیاوە دەڵێت:

جێ‌بەجێ‌کردنە تیۆرییەکان گەورەو گرنگ دەبن، ئەگەر ڕاست بن، بەڵام پرسیار ئەوەیە کە ئایا ڕاستە قسەی وابکرێت.

ئاماژە بەوە دەردێت کە جێگیرکردن لە دۆزینەوەی زۆر کاریگەری وا، کە ئەمەش کۆمەڵێك لەزاناکانیان لە ئوسترالیاو وڵاتە یەکگرتووەکان و بەریتانیاوە سەرپەرشتی دەکەن، مانای ئەوەیە کە یارمەتی دان‌و یەکگرتنی بیردۆزەکان کەشایەنی باس کردنن، دابین دەکەن.

دڵنیا

Internet

دوا هەواڵەکانی کلۆنکردن

وازهێنان لە کلۆنکردنی بەراز لەبەر چەند مەبەستێکی نوژداری:

ئەو زانایانەی کلۆنکردنی مەڕی دۆلیان ئەنجامدا، ناچار بوون پرۆژەی کلۆنکردنی ئەندامەکانی لەشی بەراز ڕابگرن لەبەر چەند مەبەستێکی نوژداری و بە هۆی مەترسییەکانی تەندروستییەوە.

تیمێکی زانستی لە پەیمانگای ڕۆزلین لە ئەدنبەرە ئەو بەرازانەیان بەکاردەهێنا کە جینەکانیان چاککراوە بۆ سوود وەرگرتن لە ئەندامەکانی، لە چاندنی ئەندامەکانی مرۆڤدا، بەڵام دەزگای (جیرۆن بایۆمید) کە تێچوونی پرۆژەکە بەڕێوە دەبات، نیگەرانی خۆی دەربڕی بەرامبەر ئەو ئەندامە نوێیانە کە ببنە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی نوێ بۆ مرۆڤ. پرۆفیسۆر (ئیان ویلموت)ی سەرۆکی ئەو تیمەی کلۆنکردنی مەڕی (دۆلی) بە ئەنجام گەیاند، باسی لە شکست هێنانی ئەو پرۆژەیە کرد کە دەزگای (جیرۆن بایۆمید) ئەنجامیدا.

(ویلموت) و زاناکانی دیکەش ڕێگەیەکی تایبەتیان بەکاردەهێنا بۆ لابردنی هەندێك جینی دیاریکراو لە ئەندامەکانی بەرازدا، بۆ ئەوەی لەشی مرۆڤ وەریبگرێت. پرۆفیسۆر (وێلموت) ڕایگەیاند کە ئەوان هەوڵدەدەن کارەکەیان لەم پرۆژەیەدا کە نزیك تەواوبوونە کەم بکەنەوە، ئەو گەشبینییەش کە هەبوو بۆ بەکارهێنانی ئەندامەکانی ئاژەڵ بە مەبەستی سوودی مرۆڤ وردە وردە کەم بۆتەوە، هەروەها نائومێدی خۆی دەربڕی بەرامبەر وەستانی پشتگیری کردنی ئەم پرۆژەیە، بە تایبەتی کە ئەوان دوو ساڵە بۆ سەرکەوتنی پرۆژەکە کاردەکەن.

ڤایرۆسێکی نادیار:

(وێلموت) ڕوونی کردەوە کە گرفتەکە بە هۆی بوونی ڤایرۆسێکەوەیە کە زانراو نییەو نادیارە، ئەم ڤایرۆسە زاناکانی نیگەران کردوە، چونکە ئەگەر هەر زانیارییەکیان دەربارەی ڤایرۆسەکە بزانیایە، ئەوا هەوڵی چارەسەرکردنیان دەدا. ئەوەی مەترسی دەخولقێنێت پەیدابوونی جۆرێك ڤایرۆسە کە زاناکان هیچ زانیارییەك لە بارەیەوە نازانن و لە ڕێگەی کلۆنکردنەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ.

زانایانی بەرتانیا لە ئەگەرو توانای بەکارهێنانی ئەندامەکانی ئاژەڵیان دەکۆڵیەوە، وەك دڵ و گورچیلە، بۆ ئەوەی لە بری ئەندامە لەکارکەتووەکانی مرۆڤی دابنێن. لە لایەکی دیکەوە وا چاوەڕوان ناکرێت هەموو ئەو دەزگایانەی دیکەش کە پشتگیری لە پرۆژە نوژدارییەکان دەکەن، هەمان ئەو بڕیارە بدەن کە (جیرۆن بایۆمید) دەریکرد، ئەم پەرەسەندنەش بە دوای کاری پەیمانگاکەدا دێت کە بە هاوکاری کۆمپانیای (بی بی ئێل سربیۆتیکس)ی سکۆتلەندی توانیان پێش چەند مانگێك پێنج بەراز بە سەرکەوتوویی کلۆن بکەن.

پسپۆڕەکان لایەنگری کلۆنکردنن لە پێناو چارەسەرکردندا:

چاوەڕوان دەکرێت حکومەتی بەریتانیا ڕێگە بە ئەنجامدانی کلۆنکردن، بە شێوەیەکی سنوردار بدات، بۆ بەرهەمهێنانی شانەو ئەندامە مرۆییەکان تاوەکو لە نەشتەرگەری چاندنی ئەندامەکاندا بەکاربهێنرێت. ئەویش لە ڕێگەی ڕاپۆرتێکەوە لە لایەن گەورە لێپرسراوێکی تەندروستی بەریتانیاوە کە پێشکەشی حکومەتی دەکات و دەرگا بۆ فراوانکردنی تۆژینەوەکانی کلۆن کردن واڵا دەکات بۆ مەبەستی چارەسەرییەکان.

ئەم شێوازە خولقاندنی کۆرپەلە لە بۆماوەییە مرۆییەکان دەگرێتەوە، لەگەڵ بەکارهێنانی خانەکانی ئەم کۆرپەلەیە بۆ بەرهەمهێنانی شانەی نوێ. ئەگەر ئەم جینانە لە جەستەی مرۆڤی نەخۆشدا کلۆنکرا، ئەوا دەکرێت لە ڕێگەی ئەم شێوازەوە ئەندامەکان لە جەستەی ئەم نەخۆشەدا بچێنرێت کە ڕەتیان ناکاتەوە.

عەلی

کۆمپیوتەری بێتەل

لەوە دەچێت کەنامێرەکانی کۆمپیوتەر لەبەردەم گۆرانکاریەکی زۆر گەورەدابن، ئەگەر ئەو گۆڕانکاریە ڕیشەیش نەبێت، نەوەیەکی نوێ لەکۆمپیوتەری بێ تەل بەڕێوەن، کۆمپانیای (IBM)ی ئەمەریکی بۆ دروستکردنی کۆمپیوتەر ڕایگەیاند کە بەنیازە نەوەیەك لە کۆمپیوتەری نوێ بخاتە بەردەست کەکارکردنەکەی بێ تەلیەو بەقەبارەو شێوەی جیاجیا دروست دەکرێت. کۆمپانیاکەش واچاوەڕوان دەکات کە ئەو نامێرانە پەیوەست بن بە تۆڕی ئینتەرنێتەوەو نرخی هەموویان بگاتە (2) ملیار دۆلار لە ماوەی (2)ساڵی داهاتوودا، هەروەها کۆمپانیای (IBM) دەڵێت کە ئەوان یارمەتی کۆمپانیای بەرنامەرێژی دەدەن بۆ داڕشتنی بەرنامەی پێویست بۆ ئەو نەوە نوێیەی کۆمپیوتەرەکانو، واش بەنیازن کە ژێر خانێکی وادروستبکەن کە کۆمپیوتەرو تۆڕی ئینتەرنێت بگەیەننە دەست هەرکەسێك کە بیەوێت. لەلایەکی دیکەوە کۆمپانیای (IBM) لەگەڵ کۆمپانیایەکی یابانیدا بەنیازن کە جۆرە مۆبایلێکی وا بەرهەم بێنن کە وزەی کەمتری لەوانەی ئێستا بوێتو ڕاستەوخۆش ببەسترێت بەتۆڕی ئینتەرنێتەوە، کۆمپانیای (IBM) توێی (چیپسی) ئەلکترۆنی تایبەتو پێویست بۆ ئەومەبەستە دروست دەکاتو کۆمپانیا یابانیەکەش تەلەفۆنە مۆبایلەکە دروست دەکات.

جمال محمد امین

سەرچاوە: کەناڵی فەزایی الشارق / 2001/10

ژەهرێکی پڕ لە مەرگ

نوسینی
عەبدوڵڵا کەریم مەحمود

تلیاك مادەیەکی بێهۆشکەرە، لەگەڵ زەمەنەکانی ژیان دا هەڵدەکاو، بەبێ دەنگی مەرگ دەبەخشێتە تلیاك خۆرەکان، ئەم شەیتانە سپی‌یە هەزارەها مەرگەساتی بۆمرۆڤ دروست کردووە، لە هەر شوێنێکدا سەر هەڵبدات، دنیایەك کارەسات‌و نەهامەتی‌و تاوانی گەورە لەگەڵ خۆی‌دا بەدی دێنێت شیرازەی کۆمەڵگا لەبەریەك هەڵدەوەشێنێت.

تلیاك بەرهەمی رووەکی خەشخاشە، چەند پڕ لەمەترسییە، ئەوەندە لای خووپێوەگرەکان شیرینە، چونکە بەهاجوانەکانی مرۆڤ‌و ژیانیان لەدەست داوەو خۆیان بەدوای مەرگێکی هێمن دا دەگەڕێن.

*جوتیارەکانی خەشخاش، ساڵ دوانزەی مانگ لەناو ڕەنگە قەوس‌و قەزەحەکانی خەشخاش دا دەژین، ڕەنج دەدەن‌و ئارەق دەڕژێن، بەڵام جەستەیان سیل هەڵهاتووە، ژیانیان پڕە لە برسێتی‌و کوێرەوەری.

*فرانك جاوێنی مامۆستای زانکۆی (بییل) ئەمەریکی دەڵێت: (خوگری دەگەڕێتەوە بۆ حەزی (خوگر)، لەو ساتەوەختانەدا هەست بە کەمێك بەختیاری دەکات، ئەو بەختیاریەی لەنێو کۆمەڵگادا بۆی بەدی نایەت، دواتر حەزی دووره پەرێزی لە سایکۆلۆژیەتی ئەو کەسەدا سەرهەڵدەدات، کۆمەڵگای لا دەبێتە خۆڵەمێش، هیچ کام لە ئامانجەکانی بۆدابین ناکرێت جگە لە سەرکردنە سەر ژەهری تلیاك نەبێت.

چین وازی لە ئەفیون هێناو بەریتانیا یەکەم شەڕی بەرگری دژی کرد

لە بارەی سەرهەڵدانی رووەکی خەشخاش‌و بەکارهێنانی لەبواری پزیشکی‌و هۆشبەرییەوە، بەرێز عەبدولسەلام عەبدولرەحمان مامۆستای کولیژی کشتوکاڵ- لە زانکۆی سلێمانی ئاماژەی بەوەکرد: بە کوردی پێ‌ی دەڵێن تلیاك، بەعەرەبی (خشخاش، افیون، البوالنوم) بە ئینگلیزی Opium، ناوە زانستەیەکەی Paparer sominferum ئەم ڕووەکە لەنێو رووەکە پزیشکیەکان دا بڕێکی باش لە (قلویدات)ی تێدایە، کە بریتی‌یە لە (مۆرفین، کۆداین، سیاسن، هیوسین، هیوسامین) مۆرفین بە ڕێژەی 1-1.5 ٪ لە پێکهاتەی کیمیاوی ئەم ڕووەکەدا هەیەو وەك سرکەرێکی بەهێز لە بورای پزیشکی دا بەکاری دێنن، لە بنەڕەتدا ئەم ڕووەکە لەخۆرهەڵاتی دەریای سپی ناوەڕاست دا

هەبووە، بەتایبەتی تورکیاو ئێران، دواتر لە تورکیاو ئێران‌و هندو چین‌و ئەورووپای ناوەڕاست چێنراوە.

میسریە کۆنەکان مادەی (ئەفیون) یان لە بازرگانی‌دا لەگەڵ چینییەکان دا بەکارهێناوە. پاشان شەربەتی ئەم رووەکە خەشخاشەیان لەبورای پزیشکی‌دا بەکارهێناوە کە بریتی‌یە لە (ئەفیونی سرکەر) و لە جیاتی مەیخواردنەوە بەکاریان هێناوە.

لە چاخی 9ی زایینی‌دا ئێرانییەکان، لە کتێبەکانی (الرارزی‌و ابن سینا)دا زانیویانە کە ئەمە شەرابی ئارامییە، لە 1838ز. زیانەکانی دەرکەوت، چین وازی لێ هێنا، بەریتانیا یەکەم شەڕی بەرگری ئەفیونی کرد، لە نیوەی کۆتایی چەرخی هەژدەدا شێوەی کێشانی تلیاك بلاو بووەوە.

خەشخاش

لە بورای پزیشکی دا بەکار دەهێنرێت

لە کۆنەوە تلیاك لە (مەکدۆنیا) دا چێنراوە، بۆ دەرهێنانی چەوریەکەی نەك بۆ کاری پزیشکی،دواتر دەرکەوت کاری فیسیۆلۆژی هەیە، بەهۆی پێکهاتە کیمیاوییەکانییەوە زانرا کە چەندان زیانی هەیە، حکومەتەکان کۆنترۆڵی شوێنی چاندنیان کرد، نەدەبوو بێ ئاگاداری حکومەتی ئەم ڕووەکە بچێنرێت، ئەم ڕووەکە دەچێنرێت لەبەر دەرهێنانی (مادە تفتەکانی) کە لە بورای پزیشکی‌دا بەکار دەهێنرێن، ڕووەکی خەشخاش زستانەیەو پێویستی بە ئاوو هەوایەکی مام ناوەندی هەیە، بەرگەی بەستەڵەك ناگرێت، لە کۆتایی وەرزی پایزدا دەچێنرێت، بەرز یەکەی (50-150)سم ە، ڕەنگی گوڵەکەی مۆرو سپی‌یە، بەرەکەی بریتی‌یە لە کاسەیەکی خڕ مادەیەکی سپی لینجی تێدایە

پێی دەڵێت تلیاك.

ئەوانەی ئەم مادەیە دروست دەکەن، ئێواران ئەو کاسەیە کون کون‌و بریندار دەکەن‌و وازی لێ دێنن تا بەیانی، پێش هەتاو کەوتن، لە کاسەکەی دەکەنەوەو وشکی دەکەنەوە، وەك ماددەیەکی هۆشبەر بەکاری دەهێنن.

مۆرفین لە شوێنە شاخاویەکاندا زۆرە

لە ڕووەکی خەشخاشدا 25 جۆر قولەویدات هەیە، هەندێکیان بەشێوەی سەربەست‌و هەندێکی دیان بەستراونەتەوە بەترشی ئۆرگانیکی ڕووەکەوە، لە هەموویان گرنگتر ترشی میکۆنیکە، کە تایبەتمەندو بە مادەی تلیاکەوە، ئەم تفتانە بەپێی گرنگیان لە تلیاك دا بەم شێوەیەن.

1-مۆرفین بەڕێژەی 8-20٪

2-نارکۆتین بەڕێژەی 5-7٪

3-کۆداین بەڕێژەی 1-5 ٪

4-باباڤرین بەڕێژەی 0.6-1 ٪

5-سیبابین بەڕێژەی 0.2-5٪

6-نارسین بەڕێژەی 0.5-1٪

*مۆرفین گرنگترینیانە، لە جۆرێکەوە بۆ جۆرێکی دی بەپێی شوێنی چاندنی ڕێژەکەی دەگۆڕێت، مۆرفین لە شوێنە شاخاویەکان دا کەشێی کەمی تێدایە زۆرە.

*ئەفیون: کاریگەری لەسەر کۆئەندامی سەرەکی دەمار هەیە، لەسەرتادا چالاکە، دوای ماوەیەك لەبەکارهێنانی کاریگەری پێچەوانە دەبێتەوە، کاریگەری ئەفیون لە بیلبیلەی چاودا دەردەکەوێت، بچوکی دەکاتەوە، دەبێتە هۆی گرفتی قەبزی، هێڵنجدانەوە، دوای دووبارە کردنەوەی ئەفیون دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەڵسوکەوتێکی تایبەتی کە ناتوانێت دەست بەرداری ببێت‌و پێی دەوترێت تلیاك خۆری (خوگر).

تفتی کۆداین دژی کۆکە بەکاردەهێنرێت، دەکرێتە ناو شروبی کۆکەوە، ئەم مادەیە کەمتر ژەهراویەو کەمتر مرۆڤ رادێت لەسەری (مدمن) بوونی لەچاو مۆرفین، کۆداین دەکرێتە توسیرامەوە، هەندێك لە گەنجەکان بۆ مەبەستی هۆشبەری بەکاری دەهێنن، ئەمە مەترسیی هەیە بۆ فێر بوونی تلیاك، هەرچەندە بەکارهێنانی توسیرام دەبێتە هۆی کەمترین ڕێژەی (خوگر).

ئەوکاتانەی کە مرۆڤ ئەفیون بەکاردەهێنێت بەشێوەی کێشان، هەست بەخۆشی‌و هێزو دەسەڵات دەکات، لە زۆر

شوێندا بە نهێنی لە جیاتی چاو قاوە بەکاری دەهێنن، لە هەندێك وڵات دا تێکەڵ بەمەشروبو حەشیشەو تلیاکی دەکەنو بۆ بێهۆشکردن بەکاری دەهێنن.

ئەم دیاردەیە وەك دیاردەکانی دیکەی (خوگری) لەسەر مادده هۆشبەرەکان، کاریگەرییەکی زۆر خراپ لەسەر تاکەکەسو خانە وادەو کۆمەڵگا تەندروست دەکات، چ لەڕوی تەندروستی‌یەوە، چ لەڕوی لەدەستدانی بنەماکانی کۆمەڵایەتی‌یەوە.

ئەفیون بە مەسیحییەکان دراوە تا بەرگەی ئەشکە نجەدان بگرن؛

پێش زاین (کە تیرەی ئەفیون Opiunpoppy ناسراوە، بەهۆی ئەو کەلو پەلە خەزەفیانەوە کە دۆزراونەتەوە، وێنەی ڕوەکی خەشخەشی تێدایەو دەگەڕێتەوە بۆ چەرخی برۆنزی 1500 پ.ز، ئەو سەردەمانە گۆزە خەزەفیەانیان پڕ کردووە لە کەتیرەی ئەفیون ئاو یان شەراب، پسپۆڕێکی بورای ئەفیون لەبارەی نهێنیەکانی دنیای ئەفیونەوە ئاماژەی بەوەکرد، هەر لە کۆنەوە جادوگەرو حەکیمەکان لەناو خەڵوەتگاکاندا بۆ چارەسەرکردنو کەم کردنەوەی ئێشو ئازار بەکاریان هێناوە.

لەکاتی سەرهەڵدانو بڵاوبوونەوەی ئایینی مەسیحیدا، مەسیحیەکان (مۆرفین)یان بەکارهێناوە بۆ ئەوەی کاریکەری ئەشکەنجەی رۆمانیەکانیان لەسەر کەم ببێتەوە.

لە 1530 ز ئەم ماددەیە، بەشێوەیەکی زۆر بڵاوبۆتەوە، لەهەمو گژوگیا پزیشکیەکانی دی زیاتر فرۆشراوە.

تلیاك دەبێتە هۆی هەزارەها تاوانی جیاجیا

رووەکی خەشخاش سەرچاوەی (ئەفیون)ی هەموو جیهانە، رووەکی باخچەی سروشتی‌یە لە زۆربەی شوێنەکانی سەر زەوی دەڕوێت تەنانەت لە باخچەی ماڵان یەکێکە لەو ڕوەکانەی کە ناتوانرێت بەتەواوی وازی لێ بهێنرێتو ناتوانرێت ڕێگە بدرێت بەشێوەیەکی سەربەستو بی سنوور بەرهەم بهێنرێتو بچێنرێت.

ئەم ڕووەکە سەرچاوەی سەرەتایی‌یە بۆ ماددەی خامی (ئەفیون) بە سەرچاوەی بنەڕەتی ئامادەکردنی دەرمانە هۆشبەرەکان دادەنرێت، بەتایبەتی دەرمانی (کۆدایین) .

لە 1985دا زیاتر لە 80 پزیشکی ئەمریکی دەستنیشانی ئەفیونیان کردووەو ڕێیان پێداوە بۆ چارەسەرکردنی

ملیۆنەها نەخۆشی، ئەفیون ماددەیەکە بۆ ئامادەکردنی ماددەی هۆشبەرو ژەهری هێرۆیین، یەکێکە لە هەرە ماددە هۆشبەرە سپی‌یە بەهێزەکان، دەبێتە هۆی ئازاری خەڵكو پیس بوونی کۆمەڵگا بە بڵاوبوونەوەی (مدمن) لە سەر ئەو مادەیە، بەتایبەتی لەناو گەنجەکاندا، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی تاوانی جۆراو جۆر لە ناوکۆمەڵدا، چونکە ئەوانەی، خوگر دەبن، دەبێت بەهەر ڕێگەیەك بێت ئەو ڕێگەیەکی دیکەی پڕ لە مەترسی، لەبازاڕدا نرخی زۆر گرانە، ئەم کارە ناڕەوایە بۆتە هۆی سەرچاوەی دەوڵەمەندبوونی بازرگانو قاچاخچیەکانی تلیاك.

ڕوەکی خەشخاش لەلایەکەوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیو لە لایەکی دیکەوە دەبێتە هۆی نەخۆشیو روخاندنی کۆمەڵ، کەواتە هەڵگری خۆشیو ناخۆشییەو هەربۆیە پێی دەڵێن ڕووەکی شەیتانو ڕووەکی پەرستگا.

ڕوەکی خەشخاش جوانە، گەڵایەکی بچوکی ئەستوورو لاستیکێکی ڕاوەستاوی هەیە، گوڵ دەکات، ڕەنگەکانی بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێشەو ڕۆمانسیانە لەناو کێلگەکاندا بڵاودەبێتەوە، ئەو ڕەنگە سپیو زەردو سورو ئەخەوانیانە لەگەڵ بەرزو نزمی کێڵگەدا، دیمەنێکی قەوزو قەزەح دروست دەکات.

بکوژو تاوانەکان لەناو ڕەنگەکانیدا دەشارێتەوە.

*ڕوەکـی خەشـخاش لـەو کێڵگانـەدا بەشـێوەیەکی سەرەکی بەرهەم دێنن.

چەند چەك بەدەستێك پاسەوانی دەکات، هەرکەسێك لای نزیك بێتەوە هەڕەشەی مەرگی لێ دەکەن، خاوەن کێڵگـەکان قاچاخچێتیو بازرگانی پێوە دەکەن، کارگەبچوکـەکانیان لـە نزیك کێڵگەکانیانەوە دامەزراندووە بۆ بەرهەمهێنانی مادده هۆشبەرە جیا جیاکان.

هەر ڕوەکی خەشخاش پێدەگات، ماددەیەکی نایترۆجینی نیمچە تفتی شێوە لینج لەناو کاسەکەیدا دروست دەبێت، شارەزاکانی ئەو بوارە کون کونی دەکەن شلەیەکی سپی لە کونی کاسەکەوە دێتە دەرەوە، ئاوەکەی دەبێت بەهەڵم، ڕەنگەکەی تۆخ دەبێت وەك دۆشاو توند دەبێتەوە، لە شێوەیەکی بنێشتا پێی دەڵێن (ئەفیونی خام) دواتر دەبێتە ماددەیەکی ترسناکی هۆشبەر بۆ جەنگی پڕ لەمەترسی بۆ بازرگانی کردنو بڵاوبوونەوەی دژ بەیاساو مرۆڤو کۆمەڵ.

مۆرفین مەرگی پڕ لە ڕسوایی

مرۆڤ مادده هۆشبەرەکان بەچەند ڕێگایەك بەکاردەهێنێت، لە ڕێگای (بۆن کردن، جوین، کێشانی هەروەك جگەرە، بەگیراوەیی بەشێوەی دەرزی مۆرفین دەکرێتە لەشی مرۆڤەوە) ئەمەیان زۆر ترسناکە چونکە ڕاستەوخۆ تیکەڵ بەخوێن دەبێت، ئەوکەسە بەخێرایی خوگر دەکات چونکە دوای کاریکەریەکەی لەسەر دەردەکەوێت، ئەمانە هەموو بۆ بێهۆشی مرۆڤە دوای ئەوە نیشانەکانی هۆشبەر دەردەکەوێت وەك (حەوانەوەیەکی کاتی، نزم بوونەوەی لێدانی دڵو پەستانی خوێن) تادەگاتە ناو باوەشی خەوێکی قوڵو بێهۆش بوونێکی تەواو، تا ئەوکەسە وای لێدێت دەیەوێت بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانی تا خوگر دەبێت لەسەر ئەو مادده هۆشبەرو خانەکانی مۆخ لاواز دەکات، نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس سەر هەڵدەدات، خانەکانی جگەرو خانە عەسەبیەکان ووردە ووردە لەناودەچن، نیشانەکانی هیلاکیو بێتوانای دەردەکەوێت تا دەگاتە حاڵەتی مەرگ.

ئەوانەی لەڕێگەی بۆن کردنەوە خوگر دەبن کۆئەندامی هەناسەیان تووشی هەوکردنی قوڕگ دەبێت وەك بەلوعە ئاو بەچاوو لوتیاندا دێتە خوارەوە، تووشی کۆکەیەکی بەردەوام دەبن، ووردە ووردە ئێسکی لوتیان کون دەبێت.

ژەمی مەرگ

توانای لەشی مرۆڤ لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت لەشی مرۆڤ لە کۆمەڵێك کۆئەندامی ژیانی، دەماریو چەند کاریگەرێکی تریش پێك هاتووە لەکاتی کارکردندا ئەو ئەندامانە تێکەڵ دەبن وەك کاریگەری سایکۆلۆژی کۆمەڵایەتی ناتوانرێت سنورێك بۆ ژەمی مردن دابنرێت، لێرەدا دەتوانین بڵێین خوگر لەسەر مادده هۆشبەرەکان وەك ئەو کەسە وایە کە چەکەکەی پڕ بێت لە فیشەكو لەسەر نگی خۆی دانێتو یاری بەزمانەی چەکەکەی بکات، وا بزانێت نای کوژێت، لەبەر ئەوە مەرگ ئەنجامی حەتمی خوگرەکانە.

*لە تەموزی 1986دا نهێنی کارەساتی لەپڕ مردنی (لیۆنارد بایاس)ی یاریزانی تۆپی پێی باسکەی پرسیاریکی بێ وەڵام بوو دوای لێکۆڵینەوەی پزیشکی پزیشکەکە بۆی دەرکەوت کە دەگەڕێتەوە بۆ بۆنکردنی مادده هۆشبەرە سپیەکان، لە سەرەتادا کەس بڕوای نەکرد تا هەموو ڕۆژنامەنووسان داوایان لە د. جۆن سریلاند کرد کە ڕونکردنەوەیەکیان لە ڕاپۆرتە پزیشکیەکەی دا بۆ بخاتە ڕوو، ئەویش لە ڕاپۆرتەکەیدا ئاماژەی بەوەکرد (کە گەردەکانی مادده هۆشبەرەکان خاڵی بەیەك بەستنی خانەکانی دەمارەکانی گرتووەو پەیوەندی بەدڵەوە پچڕاوە، دڵی لەکار کەوتووە هەرچەندە یاریزانەکە گەنجێکی بەهێزو کەڵەگەتو لەشو لار جوان بوو)

رستێک هەواڵی زانستی

نوخشە محمد توفیق
پسپۆڕی کیمیا

ماددەیەکی لەگوش وەرگیراو، دەماخ لە ئەنجامەکانی خورپە دەپارێزێت...

ئەو توێژینەوانەی کە لە گۆڤاری (Nature)ی بەریتانیدا لەم دواییەدا بڵاوکرایەوە، ئەوەیان دەرخست کە بەپێدانی ماددەی وەرگیراو لەگوشی هیندی بەونەخۆشانەی کە توشی برینەکانی دەماخ بوون لە ئەنجامی خورپەوە، دەبێتە هۆی پارێزگاریکردنی دەماخ لەئەنجامەکانی ئەم برینانە.

و ئەو تۆژەرەوانەی کە لێکۆڵینەوەکەیان بەئەنجام ئەگەیاند تێبینیان کرد، لەپاش توشبون بە خورپەیەك کە بۆ نموونە لە ئەنجامی رووداوی هاتوچۆوە روویدابێت، رێژەی ماددەی (کانا بینوید) کە ناوی (2AG)یشی لێنراوە، و لەش بەشێوەیەکی سروشتی دەریدەدات، لە دەماخدا زیاد دەکات. یتمی (دیڤید بانیکا شفیلی) و (ئیستر شوهامی) کە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی عبری لە قودس، هەمان ماددەی ئامادەکراوی تاقیکەییان دابەمشەکەکان کە لە ژێر کاری سڕبوندا توشی خورپەی دەماخی هاتبوون، کە ئەم ئەنجامەش بەهۆی دەرزی لێدانی ناوچەی دەماخیانەوەبوو کە قەبارەی شانە تێکشێنراوەکان زۆر بوو بەهۆی ئەوەی کە خوێنیان پێنەدەگەیشت، لەگەڵ ئەوەشدا کە بواری زیاتریان بۆ ئەو مشکانە رەخساندبوو کە بەشێوەیەکی باشتر چاك ببنەوە.

ماددەی (2AG) لەگەڵ کۆمەڵە ماددەیەکی دیکەدا کارلێکیان دەکرد کە بەشێوەیەکی سروشتی دەماخ دەیڕشت. دەبونە هۆی چاك بونەوەو گەڕانەوەی فەرمانەکانیان، ئەم ماددەی (2AG) یە لەگەڵ ماددەی دیکەدا کە بەشێوەیەکی سروشتی لە دەماخی مشکەکاندا دەردەدرێن، هەوڵ دەدەن بۆ چاك بونەوەو گەڕانەوەی دەماخ بۆ ئیش و کارەکانی.

و لەلایەکی دیکەوە، ئەم ماددەی ئامادەکراوی تاقیگەیە رادەی تێکشاندنی خانە دەماریەکانی مێشك لەبەشی لاجانی سەردا، لەپاش داخستنی خوێنبەرەکانی دەماخ بەشێوەیەکی کاتی و بێ بەشبونی خانە دەماریەکان لەخوێن دا، کەم دەکاتەوە.

Internet

سەرکەوتنی تاقیکردنەوەیەکی تاقیگەیی لەسەر گەردیلەیەکی کوژەر لەخانە شێرپەنجەییەکاندا...

تۆژەرەوە ئەمریکییەکان سەرکەوتنی گەردێکی ئامادەکراویان ڕاگەیاند، بۆ تێکشاندنی خانە شێرپەنجەییەکان لەڕێگای پەلاماردانی ئەو لولە خوێنانەی کەبۆیان دەچن لە تاقیکردنەوەیەکدا دەرکەوت کە لەسەر مشك ئەنجام درابوو، و ئەمەش لەو وتارەدا بوو کەلە گۆڤاری (بروسید نگسن)دا بڵاوکرابوەوە کە لە لایەن ئەکادیمیای نیشتمانییە زانستییەوە لەم دواییەدا دەرچوو.

و تۆژەرەوەکانی زانکۆی (یال ڤ نیو هاڤن-کنیکتیکت) گەردیلەیەکیان دروست کردو ناویان نا (ئایکون) و بەتاقیکردنەوەکەشیدا لەسەر مشك ئەنجامی دابوو سەرکەوتنی بەدەست هێنا بەوەی کە تووشی نەخۆشی شێرپەنجەببوو هەروەك شێرپەنجەی پرۆستاتی مرۆڤ. و تۆژەرەوەکان وتیان: ئەم گەردیلەیە کە ناوی تەواوی (ایمیونکونجوگیت)یە، لە رووبەڕووبونەوەی شێرپەنجەکەدا بەدرێژایی تاقیکردنەوەکە چالاك بوو کە شەش مانگ بەردەوام بوو، و (زیوی)و (ئالان گارین) کە سەرپەرشتی تۆژسنەوەکەیان دەکرد وتیان: لە کۆتایی تاقیکردنەوەکەدا، مشکەکان وایان لێ هات ڕزگار بوون لە هەموو خانە شێرپەنجەییە زیندووەکان).

بەڵام ئەو مشکانەی کە توشی هەمان نەخۆشی ببون و چارەسەر نەکرابوون لەماوەی دوومانگدا مردن. بەڵام تۆژەرەکان هێشتا ئامادەنین کە ئەم گەردیلەیە لەکاتی ئێستادا لە مرۆڤدا بەکاربهێنن.

Internet

شوتی سور، پەستانی خوێنی خوێنبەرەکان، کەم دەکاتەوە

زۆربەی تۆژینەوەکان تێبینی ئەوەیان کردووە کە بەرز. پەستانی خوێن لەخوێنبەرەکاندا، لە تەمەنی پێش (55) ساڵیدا، لەناوپیاواندا زیاترە وەك لە ژنان. بەم پێیە هەندێك لە تۆژینەوە خۆراکیەکان لەسەرئەوە رێك کەوتون، کە خواردنی خۆراکێك کە پۆتاسیۆمی زۆر تیادابێت، دەبێتە هۆی نزم کردنەوەی بەرزە پەستانی خوێن لەخوێنبەرەکاندا، وپاشان کەم کردنەوەی ئەو مەترسیانەی کەلێیەوە دروست دەبن تارادەی توشبون بەنۆبەی دڵ یان جەڵتەی دەماخ.

بەم پێیەش، یەکێك لە پسپۆڕە خۆراکیەکانی کۆمەڵەی خۆراکی بەریتانی کە ناوی (ویندی دویل) بوو وتی، ئێمە ڕۆژانە پێویستمان بە 3500 ملگم پۆتاسیۆم هەیە، بەڵام ئەو بەڵگەنامە تەندروستییە گشتیانە ئەوە دەردەخەن کە بەشێوەیەکی گشتی ئەوەی ئێستا ئەو ڕێژەیەی دەتوانن دەستیان بکەوێت لە 2833 ملگم زیاتر نیە. و بەم پێیە پسپۆڕەکانی خۆراکزانی رێنمایی خواردنی شوتی سور دەکەن، چونکە بەیەکێك لەو میوانە دادەنرێت کە کانزایەکی زۆری تیادایە، بەجۆرێك (بۆ نموونە) هەر قاشێکی گەورەی 664ملگم کانزای تیادایە، کە ئەمەش ڕێژەیەکی زۆر زیاترە لەچاو ئەو رێژەیەی کە لە مۆزێكو یان پەرداخێك شەربەتی پرتەقاڵدا هەیە.

Internet

بەکارهێنانی پێستی بۆق بۆ چارەسەرکردنی سوتاوی گەورە

تەکنیکێکی هەرزان بەها دۆزرایەوە بەوەی کە پێستی بۆق بۆ چارەسەرکردنی سوتاوی زۆر بەکاردەهێنرێت. و دۆزەرەوەی ئەم تەکنیکە، نوژدار (نیلسون بیکولو) بوو لە ز خۆشخانەی (جویاس)، ئەم نوژدارە جەختی لەسەر ئەوەکرد کە پێستی گروپێکی ناسراو لە بۆق بەناوی (رانا کاتسیاتا شو) ماوەی شەش ساڵە بۆ زامنکردنی پاراستنی پێستی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کاتی لە حاڵەتەکانی سوتاوی مەترسیداردا. و پێستی ئەم جۆرە بۆقانە بەوە جیادەکرێنەوە کە ماوەی سارێژ بوون بە چارەسەرە کلاسیکیەکان لە بیست رۆژو یان سی رۆژەوە، تەنها شەش رۆژ کەم دەکەنەوە. و بیکولو ئەوەشی رونکردەوە کە هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کەپێستی بۆق پڕە لە دژە هەوکردنەکان و دژە زیندەکان و هێورکەرەوە سروشتیەکانی ئازار. و لەلایەکی دیکەوە توێژەرەکان لە زانکۆی کالیفۆرنیای ئەمەریکا، توێژینەوەیەکی زانستیان لەسەر کۆمەڵێك بۆقی ژەهراوی و مار ئەنجام دا، و پاش دەرکەوتنی ئەنجامەکان بۆیان ڕوون بوەوە کە ئەو دەردراوانەی پێستی ئەو بۆق و مارانە یارمەتیدەرن بۆ چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی هەرسی و ئەو توێژەرەوانەش ئەوەیان دەرخست، کە بە ئاواتن ئەم کارانەیان ببێتە هۆی دۆزینەوەی شێوەیەکی گونجاو بۆ دادان و پێکهێنانی دەرمانێك کە نەخۆشیە هەرسیەکانی پێ چارەسەربکرێت.

Internet

دۆزینەوەی هەشت ئەستێرەی نوێ
کە دوانیان لەسەر ئەو خولگەیەن کە بۆ گەشەی ژیان هاتووە.

پەیمانگەی زانستی ئەمەریکی و بریکاری فەزایی ئەمەریکی (ناسا) ئەوەیان بڵاوکردەوە کە دوو تیم لەزانایانی گەردوونی نێو دەوڵەتی، هەشت هەسارۆکەیان دۆزیەوە کە لەناویاندا دوانیان لەسەر خولگەیە(کن کەلەو خولگەیەی سیستمی بازنەیی خۆری خۆمان دەچێت. و خولگە بازنەییەکان رێگە بە گرنگی دۆزینەوەیان دەدەن، چونکە خولگە ئەهلیلجیەکان دەبنە هۆی کەمکردنەوەیەکی زۆر لەپلەی گەرمی بەجۆرێك کەمەحاڵە ژیان لەسەری گەشە بکات. و هەموو ئەو ئەو هەشتەی دیکە لەسیستمە خۆریەکانی دیکەی کە هەتا ئێستا دۆزراونەتەوە لەسەر خولگەی ئەهلیلجی بوون. (و ئان کینی) بەڕێوەبەری بەشی زانستی گەردونناسی و فیزیا لە بنکەی ناسا لە واشنتۆن ووتی: (ئەم دۆزینەوەیە زۆر گرنگە). و ئەوەشی روون کردەوە کە ئەو دۆزینەوانەی دواجار (وەك سەرەتایەك وایەو یارمەتیدەر دەبێت بۆ دەستکەوتنی وەڵام) بۆ پرسیارەکانمان لەسەر شێوەی ئەستێرەکەو سیستمی خۆری و پەرەسەندنەکانیان.

قەبارەی ئەو ئەستێرانەی کە لەم دواییانەدا لەلایەن تیمێك لە زانا گەردونناسەکانی وولاتە یەکگرتووەکان و ئوسترالیا و بەلجیکا و بەریتانیاوە دۆزراونەتەوە لە نێوان (5و8) و لەنێوان دەیەها جاری قەبارەی موشتەری دەبێت، کە گەورەترین هەسارەیە لە سیستمە خۆریەکەماندا.

و (ستیف فوگت) لە زانکۆی کالیفۆرنیا- سانتاکروز ووتی: هەتا وەکو لەم توێژینەوەیەماندا بەرەو پێش دەچووین/ هەسارەی گەورەترمان لەخولگەکاندا دەدۆزیەوە. و هەروەها ووتی:

زۆربەی سیستمە خۆریەکان کە تا ئێستا دۆزیومانەتەوە زۆر جیاوازترن لە خێزانی سیستمە خۆریەکەی خۆمان بەبێ هیچ جۆرە لێك چوونێك. بەڵام وا ئێستا دەستمان کرد بەدۆزینەوەی ئەوانەی کە نزیکن لە خێزانی سیستمەکەمانەوە. و پاش چەند ساڵێکی دیکە خوشك و براکانشیان دەدۆزینەوە.

بەم شێوەیە لەماوەی ئەم (5) مانگەی پێشودا دوو هەسارەی دیکە دۆزرانەوە کە لەسەر دوو خولگەی بازنەییدا دەخولێنەوە، کە یەکێکیان بەقەبارەی (موشتەری)یە لە کۆمەڵە ئەستێرەکانی وورچی گەورە.

Internet

پەتاتە Potatos
خاسیەتی بەرگری
دژی نەخۆشیە کەڕووییەکانی تێدایە

زاناکانی زانکۆی نیوکاسڵ لە باکوری رۆژهەڵاتی ئینگلتەرا ووتیان: جۆرێك لە پەتاتە هەیە کە پێشتر نەناسراوبوو، (بەرادەیەك کە هیچ ناوێکی لێنەنراوە)، دەرکەوت کە چەند جۆرە خاسیەتێکی دیاریکراویان هەیە کە وایان لێدەکات بەرگریەکی زۆریان دژی هەموو نەخۆشیە کەڕووییەکان هەبێت، وایان لێ دەکات پێویستیان بەهیچ چارەسەرێکی کیمیاوی دیکە نەبێت. لەم بارەیەشەوە، (کارلولیفرت)، کە پرۆفیسۆرێکی کشتوکاڵی ژینگەیە، ووتی: ئەو تاقیکردنەوانەی کە لەسەر ئەم جۆرە پەتاتەیە ئەنجامدراون سەرکەوتوبوون و بەهۆی ئەم سەرکەوتنە بەردەوامەی ئەم تاقیکردنەوەیەوە، جوتیارەکان و بەرهەمهێنەرەکانی، ئەوانەی کە پەنا نابەنەبەر بەبێ پرژاندنی ماددەکیمیاویەکان بەسەریاندا دەتوانن ملیۆنەها کیلۆگرام لەم جۆرە پەتاتەیەیان دەست بکەوێت. و هەروەها ووتی کە زاناکان تاقیکردنەوەیان لەسەر جۆرەها جۆر لە پەتاتە ئەنجامداوە، تەنها جۆرێك هەیە کە لە دوو سکۆتلەندی پەرۆش لە (مەجەڕ) ئامادەیان کرد. ئەمەش ئەنجامێکی زۆر باشی هەبوو لەڕووی بەرگریکردنیانەوە لە دژی دەردەکان و فەوتان و لەناوچون. و ئەم کارە لەلایەن زاناکانەوە جێی سەرسوڕمان بوو، و ئەگەر ئەم جۆرە پەتاتەیە لەڕووی تاقیکاری باشی و تامەو سەرکەوتنی تەواو بەدەست بهێنێت، ئەوا لە ئایندەیەکی نزیکدا دێنە ناو بازاڕەکانمانەوە.

Internet

"یابانیەکان چاوێك لە کۆرپەلەی بۆق دروست دەکەن"

ئاژانسی دەنگوباسی "کیودو"ی یابانی ڕۆژی 2002/1/5 بڵاویکردەوە، زانا یابانیەکان بۆ یەکەمجار لە جیهاندا سەرکەوتنیان بەدەستهێنا لە دروستکردنی چاوێکدا، کۆمەڵێك توێژەرەوە بەسەرپەرشتی ماکوتو ئەساشیما پرۆفیسۆری زانستی زیندەزانی لەزانکۆی تۆکیۆ، سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە لە دروستکردنی چاوێك بۆ بێچوی بۆقێك، بە پەنابردنە بەر خانەکان کە لە کۆرپەلەی بۆقەوە وەرگیراوە.

و لە زمانی ئەساشیماوە دەڵێت: "لە بەر ئەوەی بناغەکانی پێکهاتەی جەستەی بۆق لە مرۆڤ دەچێت، لەو باوەڕەدام ئەم داهێنانە لە داهاتوودا بۆ گێڕانەوەی بینین لە مرۆڤدا سوودی دەبێت".

"کیودور" دەڵێت: پاش ئەوەی توێژەرەکان خانە سەرەتاییە ناتایبەتمەندەکانیان لە کۆرپەلەی بۆقێکدا چاند کە لەپێشدا چاوی چەپیان دەرهێنابوو. ئاژانسەکە دەڵێت: پاش تێپەڕبوونی هەفتەیەك بەسەر پرۆسەی چاندنەکەدا، توێژەرەوەکان دوپاتیان کردەوە کە چاوە نوێیەکە بە دەماری بۆقە بچوکەکەوە نوساوەتەوەو هیچ ئاماژەیەك نیە بۆ رەتکردنەوەی لەلایەن جەستەکەیەوە.

رۆیتەر -قادر